

Street Hypnosis Sem Segredos

“Hipnotize qualquer pessoa, em
qualquer lugar, a qualquer momento.”



MICHAEL ARRUDA



Street Hypnosis Sem Segredos

**Hipnotize Qualquer Pessoa,
em Qualquer Lugar, a Qualquer Momento**

Por

MICHAEL ARRUDA

Criador do Canal



Vitória

2015

Dedico esta obra a minha amada, Rafaela Juliany Mendes,
que me hipnotiza com seu amor todos os dias.

AGRADECIMENTOS

“A gratidão é o único tesouro dos humildes.”
(*William Shakespeare*)

Nenhuma obra nasce sozinha, há sempre muitas pessoas por trás que ajudam direta ou indiretamente. Este livro, que demorou muito mais que o planejado, é o resultado de muito apoio e incentivo, não só de amigos e parceiros, mas principalmente dos visitantes do (humilde) canal Mestre da Hipnose.

Dentre muitas pessoas que ajudaram ativamente, gostaria de dizer um especial obrigado ao Rodrigo Araújo e Luiz Souza, que estão sempre disponíveis, e proporcionaram toda a estrutura digital para que todos os projetos pudessem avançar; aos amigos Alberto Dell’isola, Douglas Solano, Thaís Ribeiro e Wesley Carvalho, pois além das ótimas conversas produtivas sobre o tema, estão sempre dispostos a ajudar no for necessário; aos recentes, mas já grande parceiros e amigos Carlos Ribeiro e Djana Gyatsu pelas orientações e ensinamentos na área de neurologia e psiquiatria respectivamente; à Cheryl Elman por ser sempre receptiva e atenciosa às informações que eu precisava; à Larry Elman por tudo o que ensinou, além da amável mensagem que escreveu para este livro; ao Gerald Kein pela criação de conteúdos incríveis, que foram meu principal aprendizado na hipnoterapia; ao grande amigo Pedro Olivel que sempre acreditou e auxiliou a me tornar quem sou; a minha família por estar sempre presente; à Mariana do Carmo pela paciência e interesse de realizar todo o copidesque do livro; à Rafaela Juliany, além de ser sempre a primeira voluntária para as experiências hipnóticas (tanto como sujeito, quanto como hipnotista), realizou a formatação e finalização do material.

SOBRE O AUTOR

Meu nome é Michael Soares Arruda, natural de Campo Grande (MS), criado em Brasília. Minha mãe formou-se em psicologia pela UnB, onde participava de um grupo de estudos de hipnose terapêutica. Para não ficar sozinho em casa tive de acompanhá-la por diversas vezes. Assim, durante minha infância, tive bastante contato com o tema, o que resultou num adolescente com grande curiosidade e interesse pelos mistérios da mente e do comportamento humano.

Aos 13 anos, minha família mudou-se para uma cidade bem pequena, no interior do Espírito Santo, chamada São Mateus. Na época, meu interesse pelo assunto aumentava, entretanto o local não possuía livrarias, muito menos cursos sobre o assunto. Além disso, havia pouco material na internet, principalmente em português (o Youtube, por exemplo, ainda não existia), mas acabei por encontrar um livro chamado *Curso Prático de Hipnose*, que misturava hipnose com uma espécie de poder paranormal. Dessa forma, comecei a praticar com amigos que gostavam de experimentar minhas experiências. Obviamente, falhava quase sempre, mas pude aprender relativamente bem com meus erros nessas brincadeiras.

Após 2 anos neste processo, sem muita evolução e até um pouco desanimado, vi pela primeira vez o Fábio Puentes na televisão hipnotizando pessoas em segundos e, posteriormente, dizendo que aprendeu o que sabia no exterior. Por curiosidade, fiz uma pesquisa sobre materiais de hipnose em inglês e descobri que havia uma imensidão de livros na internet. Meu inglês ainda era muito básico, apesar de sempre ter tido o interesse em aprender.

Motivado pela gama de informação que poderia obter, busquei todo o tipo de dicas, técnicas e métodos de aprendizagem acelerada, passei a estudar inglês sozinho e buscando ajuda na internet. Após pouco mais de um ano, alcancei o domínio necessário para ter o que precisava. A partir daí, além do estudo dos materiais, comecei a buscar fóruns de discussões ou qualquer outra fonte de informação, apenas em inglês. Anthony Jacquin ainda não havia escrito seu livro que mais tarde viria revolucionar a *street hypnosis*, logo, ele sempre discutia com outros membros sobre técnicas e conceitos, além de sempre indicar os caminhos para as melhores fontes de informações sobre hipnose.

Havia relativamente poucos materiais lançados na internet (Igor Ledochowski ainda possuía apenas um curso, em áudio), então não foi difícil acompanhar, estudar e praticar os lançamentos a medida que surgiam. Nesse sentido, continuei pelo caminho buscando sempre as novidades da hipnose, apenas como um passatempo.

No âmbito profissional, estive me dedicando ao mercado de investimentos, particularmente de ações e câmbio. Quando, em 2009, fui convidado para morar em São Paulo a fim de criar um projeto (com Hipnose e PNL) para ajudar no preparo psicológico de investidores desses mercados. Um dos colaboradores com quem convivia mais de 10 horas por dia era Master Trainer em PNL, pela Sociedade Brasileira de PNL - sendo assim, não pude deixar de aproveitar a situação para aprimorar meu conhecimento também nesta área.

Paralelamente, usei o tempo livre para trabalhar com hipnoterapia, não me apaixonei pela área. Desse modo, passei a ensinar amigos apenas com o intuito de ter mais parceiros para hipnotizar comigo em shoppings e festas, puramente por diversão.

Nesta época, eu e Alberto Dell'isola já éramos amigos por conta de jogos de RPG online e pelo meu interesse na área de memorização. Por acaso, começamos a conversar sobre hipnose e percebemos que "falávamos a mesma língua" sobre o assunto, uma vez que ele também estudara pelas mesmas fontes: os maiores mestres da hipnose do mundo. Assim sendo, passamos a compartilhar experiências e discutir ideias, mas sem muita empolgação, pois as novidades não eram muitas, já que o conhecimento era o mesmo.

Em 2013, surgiu novamente a curiosidade de pesquisar como estavam os materiais de hipnose em português. Só então percebi que a hipnose no Brasil estava há anos de atraso em relação ao ensinado no exterior. Havia pouca informação de qualidade em português. Por vezes, técnicas ultrapassadas eram dadas como novidades, enquanto técnicas comuns para muitos lá fora eram desconhecidas aqui. Além disso, não havia nenhuma fonte de informação prática, completa e acessível para que qualquer um pudesse aprender hipnose.

Conversando com Alberto, descobri que partilhava da mesma opinião que a minha: é necessário um maior e mais fácil acesso às informações dos grandes nomes da hipnose. Portanto, decidi contribuir de alguma forma, para que um conhecimento de qualidade estivesse à disposição de qualquer pessoa com real interesse.

Por esse motivo, surgiu a ideia do canal Mestre da Hipnose, para compartilhar os ensinamentos dos mestres. Agora, este livro, para ser um guia completo dos "segredos" ensinados pelos melhores do mundo.

APRESENTAÇÃO

Certa vez, um grande amigo que mora em outra cidade, após saber que alguns de nossos amigos em comum tinham aprendido hipnose comigo, me falou que tinha a curiosidade de aprender hipnose, apenas para “brincar” em festinhas de vez em quando, assim me perguntou: “Michael, já que você está longe, me fala um livro ou vídeo para eu aprender sozinho por aqui?”

Então percebi que não tinha uma resposta para essa pergunta. Fiquei confuso, pois ou ele deveria ler diversos materiais e ver diversos vídeos, aproveitando um pouco de cada, ou deveria fazer cursos (que não são baratos e muitos não ensinam o que o aluno espera). No entanto, ele não tinha um interesse profundo na hipnose, apenas queria aprender o suficiente, sem precisar estudar dezenas de coisas ou investir nisso. O mais próximo de uma resposta correta à pergunta dele, seria o livro *Reality is Plastic* do Anthony Jacquin, mas ele não dominava o inglês.

Se fosse buscar sozinho com seu pouco interesse inicial, certamente ficaria desmotivado e desistiria por não encontrar de forma fácil uma fonte clara e objetiva. Nessa mesma perspectiva, pensei em outras pessoas que, por falta de oportunidade, deixariam de ser grandes hipnotistas, ajudando ou divertindo muita gente, devido à dificuldade em dar o primeiro passo. Estas pessoas são culpadas de não terem interesse ou paciência o bastante para filtrarem e se aprofundarem em um monte de livros? Eu acho que não.

Então decidi criar um material de fácil leitura, para que qualquer um possa aprender hipnose de forma fácil e rápida. Assim sendo, acredito que com este fácil acesso ao tema, surgirão pessoas que continuarão os estudos e farão a diferença com esta ótima ferramenta. Se este livro ajudar apenas uma pessoa a causar uma mudança positiva ao próximo, já estará pago todo o esforço gasto na criação deste material.

PREFÁCIO

Geralmente, as pessoas chegam até a hipnose por meio da PNL ou do ilusionismo. No entanto, o meu caminho foi bem diferente. Fiquei nacionalmente conhecido por ser o primeiro brasileiro a treinar suas habilidades de memorização a ponto de poder realizar apresentações consideradas impressionantes, como a memorização da ordem de cartas de baralho, números aleatórios, binários, datas, todos os dígitos e o respectivo produto de 500 códigos de barra e muito mais. Quando decidi me tornar o “homem-memória”, decidi me dedicar ao máximo. Para isso, em 2005, ingressei na faculdade de Psicologia da UFMG.

Foi na faculdade que tive meu primeiro contato com a fenomenologia de Husserl e, conseqüentemente, a psicologia de Merleau Ponty e Carl Rogers. Ao aprofundar os estudos na abordagem centrada na pessoa de Carl Rogers, me deparei com os trabalhos do famoso psiquiatra Milton Erickson.

Curiosamente, a partir da hipnose Ericksoniana, acabei conhecendo a hipnose clássica. Desde o primeiro contato com o trabalho de Erickson, passei a estudar exaustivamente todos os grandes hipnotistas da hipnose clássica contemporânea como Dave Elman, Ormond McGill, Gil Boyne, Charles Tebbetts, dentre outros.

Infelizmente, grande parte dos hipnotistas do Brasil nunca ouviram falar de qualquer um desses gênios da hipnose. Muitas vezes, a culpa não é deles. Eles investem muito dinheiro realizando cursos ministrados por outros hipnotistas que também nunca ouviram falar de qualquer um desses grandes nomes da hipnose. A esses hipnotistas costumamos chamar de “os donos da hipnose”.

Os “donos da hipnose” não querem que você aprenda hipnose de verdade. Muitos deles, até sabem hipnotizar. No entanto, temem que você aprenda e possa colocar a carreira deles em risco.

Felizmente, alguns hipnotistas não se importam com os “donos da hipnose”. Como eu, esses profissionais consideram que o importante é que cada dia mais pessoas saibam sobre hipnose e, conseqüentemente, os mitos sobre essa prática caiam por terra mais rapidamente. Dentre esses profissionais, destaca-se o Michael Arruda.

Assim como eu, Michael sabe que a hipnose que costuma ser ensinada no país é extremamente defasada em relação a hipnose praticada nos países desenvolvidos. Além de ser um grande amigo, ele é certamente uma das pessoas que mais conhece sobre hipnose clássica no país. Se você queria aprender hipnose de uma vez por todas, certamente fez a escolha certa. Após essas aulas, o seu mundo nunca mais será o mesmo.

Alberto Dell’Isola

SUMÁRIO

NOTAS DA VERSÃO 2.0	11
MENSAGEM DE ELMAN.....	12
INTRODUÇÃO.....	13
TERMOS USADOS	15
MESTRES DA HIPNOSE.....	15
TEORIA	17
AS 3 ÁREAS DA HIPNOSE.....	18
A HIPNOSE DIRETA E INDIRETA.....	19
A HIPNOSE.....	19
O TRANSE	20
NÍVEIS DA HIPNOSE.....	21
O HIPNOTISTA	22
O MAGO	22
MITOS DA HIPNOSE	23
MITOS DOS MITOS DA HIPNOSE	24
O CÉREBRO	27
A MENTE.....	29
AS REGRAS DA MENTE	30
O MODELO DA MENTE (por Gerald Kein)	31
OS PRÉ-REQUISITOS PARA HIPNOSE	32
PRÁTICA.....	34
1. A ABERTURA DO GRUPO.....	36
2. A ESCOLHA DO SUJEITO	38
3. O TESTE DO SUJEITO.....	41
4. A INDUÇÃO.....	44
5. APROFUNDAMENTO	52
6. O CONTROLE DA SITUAÇÃO.....	54
7. A SUPER SUGESTÃO.....	55
8. OS FENÔMENOS.....	56
9. O ACORDAR.....	60
EXTRA	62

MORAL E ÉTICA.....	63
SEGURANÇA.....	63
POSSÍVEIS REAÇÕES EMOCIONAIS	64
AB-REAÇÕES	65
MAS E O RAPPORT?.....	66
HIPNOSE COM FAMILIARES	68
PERMANOSE	69
FENÔMENOS SEM TRANSE	69
MÃOS COLADAS (SEM TRANSE).....	70
FLASH HIPNÓTICO (Hipnose em Segundos)	73
PERGUNTAS ESPECÍFICAS	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS	78
QUAL PRÓXIMO PASSO? Como ser um hipnoterapeuta	81
CANAIS RECOMENDADOS	84

NOTAS DA VERSÃO 2.0

Nesta versão foi atualizada a lista dos mestres da hipnose cujo conteúdo serviu de base para o livro. Também foram acrescentados os capítulos: “Mãos coladas (sem transe)”, “Flash Hipnótico (Hipnose em segundos)”, “Como ser um hipnoterapeuta”, “Canais Recomendados” e dentro capítulo “A INDUÇÃO”, foi acrescentado “Induções de choque”

Além disso, foram alterados alguns pequenos trechos que não são relevantes de nota, pois não alteraram o sentido anterior.

MENSAGEM DE ELMAN

(Mensagem do filho de Dave Elman dedicada a este livro)

Estou muito empolgado e feliz por ajudar na expansão da hipnose no Brasil. Os brasileiros que conheci quando fui estudante no MIT, e aqueles que conheci muitos anos depois nos meus trabalhos no pentágono, eram de mentes muito abertas e grandes visionários. Essa é exatamente a atitude que Dave Elman achava e amava quando tinha um ótimo médico em seus cursos. Meu pai sempre dizia a seus alunos na última aula: “Estude mais – busque mais conhecimento.” Ele professava que nenhum hipnotista sabia tudo, então mantenha uma mente aberta e aprenda com outras pessoas. Enquanto fizer, lembre-se de que também aprenderá com seus clientes, as pessoas com quem usar a hipnose, enquanto eles se curam, lhe ensinarão muito.

Aproveite e compartilhe os métodos de Dave Elman. Ele ficaria honrado que seus ensinamentos chegaram não longe.

Com meus melhores votos,

H. Larry Elman

Filho de Dave Elman

INTRODUÇÃO

A única ideia deste livro é fazer você aprender *Street Hypnosis* (Hipnose de Rua) sozinho e de graça, ou seja, o tornar capaz de hipnotizar qualquer pessoa, em qualquer lugar, em qualquer situação. Aqui você terá uma espécie de “caminho das pedras” para tornar-se um grande hipnotista de rua, com a habilidade de dar experiências incríveis às pessoas a sua volta, em qualquer momento.

Porém, caso você seja hipnoterapeuta ou esteja interessado nesta área, este material também pode ser muito útil para aprimorar sua velocidade e eficiência de indução. A ideia de induções rápidas na clínica é unânime entre os maiores hipnotistas, o motivo é simples: se você gasta menos tempo com o processo da hipnose, possui mais tempo para o trabalho da terapia, resultando em uma sessão de maior qualidade para o cliente.

Antes de tudo, é importante ressaltar que a hipnose é uma área com uma abrangência de interesse científico enorme, porém, ao mesmo tempo, com relativamente poucas teorias comprovadas em ambientes controlados. O resultado disso é a falta de consenso entre as definições e teorias que envolvem esta prática. Diferentes escolas e autores muitas vezes utilizam termos distintos para representar a mesma coisa, além de possuírem teorias diferentes ou até contraditórias entre si. Portanto, todo conteúdo apresentado aqui não tem intenção de ser considerado “verdade absoluta”, mas sim, ensinar a prática da hipnose da forma mais rápida e fácil. Praticamente 100% deste material é composto de informações objetivas, visando apenas o necessário para aprendizado prático. Desta maneira, não existirão aqui conteúdos motivacionais, humor, histórias, relatos, ou nenhum outro artifício para que a leitura seja mais agradável. Também serão evitadas teorias de senso comum (a menos que sejam realmente significativas) e teorias de caráter meramente informativo, como história da hipnose ou as origens das técnicas apresentadas*. Porém, ainda sim, serão abordados e esclarecidos alguns detalhes teóricos raramente explorados, mesmo pelos mestres da hipnose, por exemplo, estudos científicos recentes que nunca foram citados em nenhum livro (até o momento da criação deste livro). Saber esses detalhes o tornará um hipnotista mais seguro e embasado, e facilitará o estudo a outras áreas da hipnose.

Todas as informações deste material são embasadas pela linha teórica principalmente do Dave Elman e linha teórica/prática do Gerald Kein, Igor Ledochowski, Jonathan Chase, Jeffrey Steffens, Jørgen Rasmussen e Anthony Jacquin - certamente os mais renomados e experientes do mundo em suas áreas da hipnose, os mestres da hipnose. A única coisa criada por mim neste material é a metodologia e a forma de esclarecimento de alguns conceitos. Já utilizei essa metodologia para ensinar (gastando menos de 20 minutos) pessoas sem conhecimento algum sobre hipnose, a como colocar outras pessoas em transe em menos de 1 minuto, efetivamente.

* Caso tenha interesse na história da hipnose, o livro em português mais completo sobre isso é *Hipnose e Psicoterapia: Etiologia e prática*.

Até hoje, nenhum material de hipnose foi escrito com uma metodologia de ensino tão clara e eficiente como a deste livro, nem mesmo os livros de hipnose em inglês. Aqui você aprenderá de forma detalhada e lógica: o que fazer, quando fazer, como fazer e por que fazer. No decorrer do texto, poderá haver links de vídeos demonstrativos ou explicações extras (caso esteja com a versão impressa fornecida nos cursos, ao lado do link há o nome do vídeo para ser pesquisado no Youtube). Neste objetivo, apenas com este livro você aprenderá mais do que em muitos cursos presenciais que existem no Brasil hoje.

O presente livro é dividido em 3 partes: a parte teórica introduz a base necessária para compreender exatamente os processos da hipnose; a parte prática detalha os passos do processo; e, por fim, a parte extra traz explicações sobre situações não tão comuns, e comenta as principais perguntas enviadas pelos leitores.

Esta é a segunda versão do livro, que é um material dinâmico, atualizado sempre que possível, para o acréscimo de novos links ou novos conteúdos. Para garantir que sua versão seja sempre a mais completa, cadastre-se em: www.mestredahipnose.com

Este livro também serve como material complementar para cursos em DVDs, ou para cursos presenciais de Street Hypnosis que se baseiam nos modelos de curso do Igor Ledochowski, Anthony Jacquin ou Sean Michael Andrews (como os ministrados por mim, juntamente com Alberto Dell'isola), pois este material reforçará, de forma mais direta, os princípios praticados em curso.

TERMOS USADOS

Fator Crítico: Parte analítica ou racional, que busca entender, comparar, medir ideias e decidir conscientemente.

Fenômeno: Qualquer experiência ou fato que ocorra com o sujeito por causa da hipnose, seja intencionalmente criado, ou não (amnésia, alucinações etc.)

Hipnose: Ato de atravessar o fator crítico e estabelecer um pensamento exclusivo. Ou estado ou situação em que o fator crítico está sendo ignorado, ao mesmo tempo que há um pensamento dominante.

Hipnotista: Você, aquele que vai hipnotizar.

Sujeito: A pessoa que está sendo hipnotizada.

Transe: Estado alterado onde a atividade cerebral é menor e a concentração é maior.

Transe hipnótico: Estado de transe e hipnose ao mesmo tempo.

MESTRES DA HIPNOSE

Segue uma pequena descrição dos maiores mestres da hipnose clássica que serviram de grande base para a criação deste livro. Os materiais deles representam praticamente tudo o que há de mais atual (e confiável) hoje, na hipnose e hipnoterapia.

Dave Elman (1900 – 1967): Tornou-se um hipnotista de palco muito famoso ainda adolescente, e após vários caminhos diferentes que percorreu na vida, nunca deixou de realmente melhorar suas “habilidades hipnóticas”, colocando à prova todas as teorias que existiam até então. Assim, conseguiu sintetizar a hipnose em processos simples e claros e passou a dar cursos de hipnose para médicos e dentistas. Ele só considerava uma técnica verdadeira, após muitos de seus alunos conseguirem aplicar com constância. Os conhecimentos adquiridos em toda sua vida foram publicados no livro *Hypnotherapy*, que ainda é a maior fonte sobre a hipnose clássica, explorando assuntos que ainda são desconhecidos por muitos, principalmente no Brasil. Após Elman, praticamente não houve nenhum avanço prático na hipnose clássica, infelizmente. Aqui junto com Dave, também consideramos o **Larry Elman** e **Cheryl Elman**, filho e cunhada do Dave Elman, que são os maiores divulgadores de suas técnicas.

Milton Erickson (1901 – 1980): Foi um psiquiatra americano que ficou mundialmente conhecido por suas técnicas indiretas de hipnose, sendo muito efetivo em seus tratamentos. Hoje, tem seus métodos ensinados em todo o mundo. Acreditava-se que Erickson não usava a hipnose clássica, entretanto trouxe algumas boas contribuições nesta área.

Gerald Kein (1939 -): Criador do mais renomado instituto de treinamento em hipnose no mundo, OMNI Hypnosis Trainer Center. Único aluno seguidor do Elman atualmente vivo, foi pupilo do grande mestre, e tutor de hipnotistas renomados mundialmente, como Sean Michael Andrews, Mark Cunningham, Brain Weiss e Hansruedi Wipf. Gerald Kein pode ser considerado o maior hipnotista atualmente.

Jørgen Rasmussen (1945 -): Autor do livro *Provocative Hypnosis*, o qual explora e coloca à prova alguns conceitos ensinados por Elman. Um dos poucos hipnotistas que tentaram testar e evoluir o conhecimento da hipnose a partir do que Elman nos deixou.

Jonathan Chase (1950 -): Um dos maiores hipnotista de palco de Las Vegas, e tutor de renomados hipnotistas e terapeutas, como Jeffrey Stephens.

Jeffrey Stephens (1959 – 2015): Considerado por Igor Ledochowski um dos hipnoterapeutas mais rápidos do mundo. Causava mudanças permanentes em seus clientes em uma única sessão de 20 minutos ou menos. Também foi muito reconhecido pelos seus ótimos métodos de ensino da hipnose, fazendo seus alunos hipnoterapeutas incríveis em muito pouco tempo.

Hansruedi J Wipf (1965 -): Sucessor do lendário Gerald Kein, hoje é presidente da OMNI Hypnosis Training Center, mundialmente. Considerado por Kein e por Larry Elman um dos maiores hipnotistas e instrutores de hipnose atualmente. Após Hans ter se tornado responsável geral pela OHTC, já obteve diversas conquistas, que está fazendo a OMNI se tornar cada vez mais o principal centro de ensino da hipnose no mundo.

Igor Ledochowski (1974 -): Provavelmente o instrutor com mais diferentes cursos de hipnose no mundo, com mais de 10 cursos diferentes em DVDs sobre todos os tipos de hipnose. Desenvolveu seus próprios meios metódicos e detalhistas de ensinar os conceitos dessa arte, de forma fácil e rápida para que qualquer um possa aprender, mesmo sozinho.

Anthony Jacquin (1974 -): O mais famoso hipnotista de rua, autor do primeiro livro sobre o assunto, que ainda é o melhor livro sobre hipnose de rua, *Reality is Plastic*.

Todas as informações contidas neste livro são ensinamentos repassados por um ou mais dos hipnotistas acima e resumidas de forma objetiva e clara. Por motivos práticos, não será especificado o nome do autor em cada conceito apresentado aqui.

TEORIA

AS 3 ÁREAS DA HIPNOSE

A hipnose é uma só, podendo ser usada em contextos bem diferentes que classificam-se basicamente em 3: hipnose de palco, hipnoterapia e hipnose de rua.

A hipnose de palco é uma apresentação de hipnose, com o objetivo de entreter o público. Do ponto de vista prático da hipnose, essa é a área mais fácil para hipnotizar, há um grande número de pessoas, de onde o hipnotista pode selecionar o sujeito mais fácil de ser hipnotizado. Além disso, muitas pessoas vão ao show para serem hipnotizadas, por isso não há resistências praticamente.

Por outro lado, a hipnose de palco como um todo não é tão simples, não basta só saber hipnotizar. Na prática, o hipnotista está fazendo um show, é necessário ter várias habilidades de apresentação em público, para saber entreter os espectadores e lidar com o que possa ocorrer.

A hipnoterapia é uma terapia usando a hipnose. Começou a ganhar grande repercussão por possibilitar tratamentos rápidos, às vezes com uma sessão apenas, para transtornos e fobias que muitas vezes levam meses em terapias convencionais.

Do ponto de vista da hipnose, é uma modalidade no mínimo confortável, pois o hipnotista espera por seu paciente e faz (ou tenta fazer) seu trabalho. Se o hipnotista não conseguir, pode tentar novamente em outra sessão, ou até acreditar que o cliente não está ajudando ou está resistindo.

Obviamente, é necessário ter um domínio das técnicas de tratamento para usar após o sujeito estar hipnotizado. Tais técnicas não serão tratadas neste livro, mas em breve será legendado um curso de um dos melhores hipnoterapeutas da atualidade, Jeffrey Stephens.

Por último, a *street hypnosis* (hipnose de rua), também chamada de hipnose improvisada, é a hipnose feita em qualquer lugar que não seja um palco ou consultório terapêutico. Considerada a área mais difícil na parte prática da hipnose. Normalmente, o hipnotista introduz o assunto da hipnose, tendo que lidar com pessoas incrédulas, brincadeiras ou até pessoas que tentam atrapalhar a demonstração dele.

Similar às outras áreas, hipnose de rua também não se limita apenas ao aprendizado da hipnose em si. *Street Hypnosis* é como um mini show improvisado de hipnose, raramente você estará só com o sujeito, são necessárias habilidades sociais para liderar as pessoas, divertindo todos os presentes. Também é preciso uma boa autoridade no assunto, para lidar com aqueles que podem atrapalhar o processo, além de saber como agir quando “tudo dá errado”. Por tais motivos, é comum hipnoterapeutas com anos de experiência se recusarem fazer demonstrações em lugares públicos, muitas vezes até evitando o assunto para que ninguém peça para ser hipnotizado. O próprio Anthony Jacquin relata que era um desses, antes de praticar a *street hypnosis*.

A HIPNOSE DIRETA E INDIRETA

Na Hipnose direta, ou clássica é dado instruções claras para o sujeito entrar em outro estado, é usado um processo chamado indução, o qual sugere diretamente qual experiência ele terá, e geralmente o sujeito fica de olhos fechados. É a hipnose como popularmente é conhecida.

Hipnose indireta, ou conversacional, é qualquer forma de hipnose sem mencionar termos relacionados a hipnose tradicional, como “durma”, “transe”, “relaxe”. Esse é um campo bem amplo, pois qualquer tipo de convencimento ou alteração de estado em outra pessoa (com ou sem usos de técnicas) pode ser considerado uma hipnose indireta. Um líder religioso que prega com a intenção de conseguir doações ou mais fiéis, está praticando uma hipnose indireta, mesmo não tendo consciência disso ou tendo as melhores intenções.

A Hipnose Ericksoniana normalmente é usada como sinônimo de hipnose indireta. Realmente é uma hipnose indireta, porém particularmente é caracterizada por um conjunto de padrões linguísticos específicos (que eram usados por Milton Erickson), mas que não representam todas as possibilidades para uma hipnose indireta. Toda hipnose Ericksoniana é indireta, mas nem toda hipnose indireta é Ericksoniana.

Já outras pessoas entendem a hipnose indireta como uma forma de induzir um estado de transe no sujeito, sem que ele perceba ou mesmo contra sua vontade. Porém, hipnose e transe são duas coisas distintas, como será visto a seguir. (Embora haja autores e cientistas que se referem à hipnose como sinônimo de transe e vice-versa).

A HIPNOSE

A maioria dos estudos científicos analisam a hipnose como sendo um estado de transe, não há ainda uma definição exata do que a hipnose é ou como funciona. Porém, através de escaneamentos cerebrais de sujeitos hipnotizados (hipnose clássica), foi observado uma diminuição geral da atividade cerebral, principalmente aquela responsável por julgamentos (fator crítico), enquanto há aumento da atividade responsável pela concentração.

O interessante é que essas observações se encaixam perfeitamente com a definição de Dave Elman, para a hipnose: “atravessar o fator crítico e estabelecer um pensamento exclusivo.”

O fator crítico é a parte da mente que decide se algo faz sentido ou não, se é certo ou errado, que busca a lógica das coisas. A segunda parte da definição cita “um pensamento exclusivo”, que é o foco em apenas uma ideia, a atenção focada em uma única coisa. Note que, por essa definição, em nenhum momento é necessário relaxamento ou transe para que exista a hipnose, como é comumente associado. Porém usaremos o transe como aliado, para facilitar o processo.

Eu considero essa definição, também ensinada pelos mestres da hipnose já citados, como a melhor definição atualmente, por se encaixar mais situações. Por esse motivo, neste livro, nos basearemos apenas por essa definição. Lembrando que nenhuma definição até hoje se encaixa em todos os casos, e não é o objetivo deste material discutir teorias, e sim aprender a prática da hipnose.

Aqui usaremos a palavra “hipnose” para representar duas coisas: um estado e um processo. Será estado quando falar da situação de um sujeito que está hipnotizado (de acordo com a definição acima), poderá ser escrito, por exemplo: “ele entrou em hipnose”. Será processo quando se referir ao ato da hipnose em si, da prática de hipnotizar, por exemplo: “A hipnose é fácil.”

A hipnose é algo natural que acontece com todas as pessoas. O exemplo mais clássico desse fenômeno é a paixão. Quando o sujeito está apaixonado, ele sente emoções fortes pela outra pessoa, independentemente do que sua razão diga, ou mesmo que ache que não deva gostar da outra pessoa, as emoções estão ali, fazendo com que ache aquela pessoa mais bonita e a mais interessante que exista. Em outras palavras, seu fator crítico está sendo ignorado, pois não importa o que pense, as emoções pelo outro não param. E também, ocorre a tendência de pensar na pessoa amada a todo momento, ou seja, pensamento exclusivo estabelecido.

Outro exemplo é a crença religiosa. Normalmente, as pessoas que possuem alguma forte doutrina religiosa acreditam nisso sem se importarem com que outras pessoas falem, por mais razoáveis que sejam, isso quer dizer que o fator crítico está sendo ignorado. Já o pensamento exclusivo existe quando essas crenças moldam o comportamento e até alteram a personalidade do sujeito. Exemplo: sempre realizar boas ações por acreditar que será recompensado.

É importante frisar que o fato da paixão ou religião serem exemplos de hipnose, não significa que são coisas a serem evitadas. Pelo contrário, em geral, o fato de podermos passar por essas hipnoses naturalmente na vida, apenas nos fazem pessoas melhores e mais felizes.

Na hipnose clássica, o fator crítico é atravessado por um processo denominado indução e o pensamento exclusivo representa as sugestões. Mas, do ponto de vista do sujeito, em geral a hipnose é imperceptível até o momento em que ele sinta uma sugestão significativa funcionando, pois não há um ponto de referência interno que diferencie o estado de não hipnose para o de hipnose.

O TRANSE

É um estado alterado principalmente da mente, mas que também altera o corpo. Durante o transe, a frequência cerebral diminui (de beta para alpha) fazendo a concentração e imaginação aumentarem, enquanto faz o corpo relaxar e a frequência respiratória diminuir. O transe ocorre naturalmente quando descansamos, deitamos para dormir, ou mesmo meditamos.

Como já foi abordado, a hipnose em si não tem relação com essa definição de transe. Por outro lado, induzir ao transe, às vezes, pode levar à hipnose. Porém, é comum (e útil) induzir

o transe no processo hipnótico, pois normalmente facilita a concentração e foco, o que ajuda muito no processo. Além disso, esse estado é muito agradável para a maioria das pessoas, então por que não aproveitá-lo?

Quando se associa o transe à hipnose, guiando o sujeito a esse estado através de sugestões, ocorre alguns indícios específicos, que não podem ser fingidos, por isso podem ser usados para identificar se o processo já está acontecendo (a ausência de alguns sinais não quer dizer que não funcionou ainda). Os principais sinais característicos de um transe hipnótico são: movimento tremulo das pálpebras; aumento da lacrimação; vermelhidão dos olhos; aumento da temperatura corporal geral (em alguns sujeitos, isso causa a diminuição da temperatura das extremidades do corpo, como as mãos); tendência dos olhos girarem para cima.

NÍVEIS DA HIPNOSE

Há diversas escalas de hipnose, porém estas resumem praticamente todas elas, além de ser o padrão ensinado pelos mestres da hipnose já citados.*

Leve a médio – Esses níveis considerados inúteis para hipnose, uma vez que é possível alcançar o próximo nível com muita facilidade. Aqui é possível obter relaxamento físico e analgesia através de sugestões.

Profundo (sonambólico) – É o estado mais usado na hipnose, pois há uma comunicação direta e eficiente com a mente subconsciente. Em estado de sonambulismo o sujeito consegue alcançar, através de sugestões, fenômenos como: relaxamento mental, amnésia, anestesia, regressão e qualquer tipo de alucinação.

Coma hipnótico (Estado Esdaile) – Descoberto por James Esdaile, posteriormente estruturado e ensinado por Dave Elman. Nesse estado, ocorre uma anestesia geral no corpo, sem nenhuma sugestão. Há documentos comprovando que alunos do Elman, com sua supervisão, fizeram uma cirurgia cardíaca apenas utilizando esse estado, pois o paciente não podia receber nenhum tipo de anestesia química. Por outro lado, esse nível é tão prazeroso para o sujeito que ele não se importa tanto com as sugestões do hipnotistas, por isso não responde bem a elas.

Ultra depth (Estado de Sichort) – Ultra profundo em tradução livre, descoberto por acaso por Walter Sichort, hoje patenteado e pesquisado por James Ramey. Alegam que, após terem feito diversos estudos sobre esse nível, descobriam que neste estado o corpo se recupera de 6 a 10 vezes mais do que o normal, sendo possível realizar auto curas incríveis. Observação: Nunca experimentei nem induzi nenhum sujeito a esse nível.

* Neste material, o foco será apenas o nível de sonambulismo.

O HIPNOTISTA

Algo muito falado quando o assunto é hipnose: “você deve criar expectativa.”

Criar expectativa: um conceito importante e interessante. Segundo o livro do Anthony Jacquin, você deve se tornar O HIPNOTISTA, não um hipnotista, não alguém que sabe hipnotizar ou alguém que fez um curso de hipnose. Você deve transmitir absoluta confiança, competência e segurança, para que o sujeito “entregue e confie” a mente dele aos seus cuidados.

É um conceito importante porque a expectativa criada no sujeito, de que você irá hipnotizá-lo rapidamente e fazê-lo passar por uma ótima experiência, realmente facilita o processo. O que a mente espera tende a acontecer. Isso é um dos motivos pelo qual seja mais difícil hipnotizar amigos próximos ou familiares. Eles não conseguem enxergá-lo como o hipnotista.

Por outro lado, é um conceito interessante porque está escrito na maioria dos livros que esse tipo de expectativa é algo essencial, e isso faz muitas pessoas pensarem erroneamente que a hipnose é só um efeito placebo, que funciona porque o sujeito acredita que está funcionando. Na verdade, esse tipo de expectativa não é necessária, apesar de sempre surgir uma expectativa mínima. A hipnose (mesmo a direta) pode acontecer sem o sujeito acreditar ou até mesmo saber que será hipnotizado, sendo um familiar ou não. Basta que seja usado a abordagem e o processo correto.

De qualquer forma, é fato que a expectativa e o psicológico ajudam muito, aproveitaremos disso no processo para sempre facilitar o que for possível. Ainda assim, minha ideia é que você se torne algo além do hipnotista, você deve buscar se tornar o mago.

O MAGO

A ideia de ser um mago na hipnose foi criada por Alberto Dell’isola, após a adaptação de um conto do livro *Estrutura da Magia I* (Richard Bandler e John Grinder) e de diversas metáforas usadas por Igor Ledochowski em seus cursos.

O mago seria aquele que possui uma confiança inabalável para hipnotizar qualquer um, em qualquer situação. Mas para facilitar o entendimento desse conceito, dividi os níveis de conhecimento na *Street Hypnosis*:

1. Curioso
2. Aprendiz
3. Um hipnotista
4. O hipnotista
5. Mago

Quando você é apenas “um hipnotista”, é bem provável que não consiga hipnotizar muitas pessoas, você passaria uma falta de segurança no que está fazendo, então apenas as

peessoas muito interessadas, ou já preparadas conseguiriam entrar em hipnose com você. Já quando você é “o hipnotista”, você passa confiança no que faz, facilitando muito o processo, conseguindo hipnotizar todo tipo de pessoa. Na prática, a diferença de “um hipnotista” para “o hipnotista”, é que, apesar de ambos saberem hipnotizar, “o hipnotista” já falhou muito mais vezes, pois não tem medo de tentar algo novo. Porém, quando você se torna O MAGO, as coisas ficam ainda melhores, pois você hipnotiza mesmo as pessoas que não acreditam em você.

Para se tornar O MAGO você deve alcançar 2 coisas: confiança inabalável, através do conhecimento e prática para agir em qualquer situação em que estiver hipnotizando; e ter consciência do nível de seu conhecimento diferenciado.

Aqui você verá como alcançar este conhecimento, porém, só a prática e o tempo lhe darão essa confiança inabalável. Mas, ainda que não seja um mago completo, apenas adquirindo o conhecimento do mago já é o suficiente para fazer coisas incríveis com a hipnose, e este material mostrará o caminho.

Nos cursos ministrados por mim ou pelo Dell’isola, o conceito do mago é internalizado através de práticas intensas, colocando os alunos em situações extremas para absorverem os conceitos rapidamente. Além disso, usamos a própria hipnose nos alunos para os ajudarem a se tornarem magos até o último dia do curso.

Aqui, usaremos muito a denominação “mago” para que você se acostume com a ideia de se tornar o Mago da Hipnose, aquele que tem confiança para hipnotizar qualquer pessoa, em qualquer situação.

<https://www.youtube.com/watch?v=oA40lcQhZ0Y> – *Hipnose - A confiança e a Roupa do Mago.*

MITOS DA HIPNOSE

É comum a maioria dos sites e materiais sobre hipnose, explicarem e desmistificarem muitos mitos populares da hipnose. Mas será que as explicações dadas às essas questões são realmente corretas? Primeiro veremos os mitos e como são normalmente explicados:

- **O hipnotista pode controlar o sujeito.**
Ninguém faz em hipnose aquilo que não faria se estivesse acordado, não age contra suas crenças ou vontades.
- **O sujeito pode contar seus segredos durante a hipnose.**
Na hipnose, o sujeito tem controle de tudo, só fala o que deseja.
- **O sujeito perde a consciência quando é hipnotizado.**
Durante a hipnose o sujeito fica num estado alterado de consciência, na verdade a consciência fica até mais aflorada, ouvindo ainda mais tudo ao seu redor.
- **A hipnose é perigosa.**
Depende. Se for aplicada por pessoas sem formação adequada, ou sem cautela, pode ser perigosa para o sujeito.

- **É possível nunca mais voltar do transe.**

Se o sujeito estiver num transe profundo, o que pode acontecer é o transe mudar para um sono fisiológico, e acordar após um tempo.

MITOS DOS MITOS DA HIPNOSE

Em muitos casos, é válido não informar ao sujeito todas as possibilidades da hipnose, pois surgiriam medos desnecessários, por isso as explicações acima encontradas em sites são ideais para o público geral. Da mesma forma, um médico não informa aos pacientes os riscos que são praticamente impossíveis de acontecer em um procedimento hospitalar, por exemplo. Porém, como um estudioso e praticante do assunto, você deve conhecer a fundo todas as possibilidades, verdades e mentiras que são contadas. Portanto, vamos analisar melhor algumas das explicações comuns dadas aos mitos populares:

Se o sujeito estiver num transe profundo, o que pode acontecer é o transe mudar para um sono fisiológico.

Esse mito (e sua explicação) surgiu de alguns casos bem raros, em shows de hipnose, quando pessoas hipnotizadas não despertavam com o comando do hipnotizador, vindo despertar após alguns minutos, ou mesmo horas (há relatos de sujeitos que só despertaram no dia seguinte). O que acontece é que essas pessoas entram num estado conhecido como coma hipnótico (ou estado esdaile), que é um estado de euforia e bem-estar tão intenso, onde as pessoas param de se importar com o mundo externo. Mesmo escutando as sugestões do hipnotista, se recusam, preferem continuar aproveitando aquele momento tão prazeroso, da mesma forma que alguém em estado normal pode recusar uma sugestão de entrar em hipnose.

Sobre o sono, segundo Elman, nunca houve nenhum caso de alguém dormir enquanto estava hipnotizado, o máximo que acontece é um relaxamento e até uma diminuição da consciência, mas o sono fisiológico não é estabelecido. O motivo disso é: a hipnose aumenta a consciência e o foco, enquanto o sono comum causa o efeito contrário.

O sono fisiológico pode surgir por um relaxamento intenso e contínuo, então o sujeito adormece antes de se estabelecer a hipnose. Por outro lado, o contrário é possível: associar a hipnose ao estado do sono fisiológico, o que nos leva ao próximo mito.

O sujeito perde a consciência quando é hipnotizado.

Na hipnose tradicional, isso é realmente um mito. O sujeito nunca perde a consciência, ao invés disso, ela se intensifica. Porém, é um ponto importante a ser frisado, pois muitos hipnotistas parecem não entender isso na prática, apesar de falarem isso na teoria.

Algo muito comum é um hipnotista colocar o sujeito em transe, e, se precisar falar com outra pessoa, abaixar a voz ou mesmo sussurrar, afastando-se um pouco do sujeito, na intenção

de que ele não escute. Ou ainda, assim que o sujeito parece inconsciente, o hipnotista começa a falar dele aos outros, como se ele não estivesse escutando.

Durante o transe hipnótico, a atenção e seus sentidos estão ampliados, principalmente para a voz do hipnotista. Se outra pessoa consegue ouvir o seu sussurro, pode ter certeza que o sujeito em transe escutará ainda melhor. Isso no mínimo perturba o sujeito, podendo até acabar com a hipnose de sujeitos menos suscetíveis.

Numa situação em que precisar falar com outra pessoa enquanto seu sujeito estiver em transe, a melhor coisa a fazer é avisar ao sujeito que ele pode aproveitar o estado sem se importar com a sua conversa com a outra pessoa, então converse normalmente com quem precisar.

Ainda assim, esse mito é verdade para o caso comentado no tópico anterior, a hipnose associada ao sono. Nesse estado, o sujeito está inconsciente, pois está dormindo. É um ótimo estado para hipnoterapia em clientes muito analíticos, ou para aplicar sugestões de anestésias para casos mais intensos, como partos. Assim, o sujeito acorda com o efeito da sugestão, mesmo sem se lembrar dela conscientemente.

Ninguém faz em hipnose aquilo que não faria se estivesse acordado, não age contra suas crenças ou vontades. O sujeito tem controle de tudo e não contaria um segredo.

De forma nenhuma é como se a pessoa estivesse em estado normal. David Spiegel, um médico que estuda a hipnose para tratamentos de câncer e dores crônicas, tem uma palestra que explica um pouco sobre isso.

Durante a hipnose, nosso foco e atenção é concentrado cada vez mais em uma única ideia, fazendo que todo o resto (crenças, vontades, inibições) fiquem mais distantes por um momento. É análogo a quando alguém está numa festa com amigos, todos se divertindo muito no momento e acabam fazendo ou falando algo sem pensar (mesmo sem estarem bêbados), e no outro dia sempre surge aquele pensamento: “Onde eu estava com a cabeça quando fiz isso?”. Por isso, é perfeitamente possível alguém fazer algo que não faria em estado normal. Por exemplo, nosso fator crítico, que julga algo como sendo um segredo, está bem distante e naquele momento e pode não se importar em compartilhar aquilo. Porém, isso não quer dizer que basta entrar em transe hipnótico que as pessoas contariam os segredos ou fariam qualquer coisa. Se o hipnotista der uma sugestão que é contra a vontade do sujeito e ele ainda não estiver com o fator crítico bem desligado, é provável que ele rejeite a sugestão.

Além disso, é possível criar contextos no qual o sujeito não se sente contrariando nenhuma de suas crenças ou vontades. Derren Brown fez um experimento, conseguiu que uma pessoa roubasse um banco e até tentasse atirar em outra pessoa, apenas usando a hipnose. George Estabrooks, que teve a fama de programar hipnoticamente os agentes americanos na segunda guerra mundial, é bem claro em seu livro falando que é totalmente possível hipnotizar alguém para fazer qualquer coisa, até mesmo ser um espião de guerra.

Como curiosidade, há teorias que dizem que o assassinato de um presidente americano, John Kennedy, foi cometido por um homem hipnotizado, mesmo após condenado ele não demonstrava nenhum tipo de remorso e insistia não lembrar do ocorrido. Isso é possível? Segundo Estabrooks é perfeitamente possível.

Se quiser entender mais sobre isso, é recomendado ver o filme alemão chamado *A Onda*. Uma produção baseada em história real, onde um professor faz a experiência de tentar criar uma turma de seguidores fanáticos, sem que eles percebessem que estavam sendo manipulados.

https://www.youtube.com/watch?v=PlFaIxTv1_w - *Mind-Body Interactions* (Palestra do Dr. David Spiegel, em inglês)

<https://www.youtube.com/watch?v=90xfZJQzAhc> - *Derren Brown ~ Assassin ~ Full Episode* (Experimento do Derren Brown, em inglês. Futuramente será legendado pela equipe Mestre da Hipnose)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbyCJEIRBaA> - *A Onda (Die Welle) Trailer LEGENDADO*

A hipnose é perigosa para o sujeito, se for aplicada por pessoas sem formação adequada, ou sem a cautela necessária.

A hipnose é algo natural de qualquer ser humano, então não poderia ser perigosa. Como diz Fábio Puentes: “O perigoso é o hipnotista”.

Mas tudo o que é explicado no tópico anterior não deve ser motivo de preocupação. Para fazer tais programações hipnóticas, fazendo o sujeito agir contra suas crenças, são necessário 3 coisas: conhecimento muito específico e avançado; contexto e tempo. Seria raro um hipnotista (principalmente no Brasil) ter essas habilidades. Além disso, não é fácil existir esse contexto adequado e tempo suficiente para criar essa mudança psicológica, ou seja, não é possível numa única sessão de hipnose, programar o sujeito dessa forma.

Porém, é válido salientar que o fato da pessoa ser um hipnotista ou não, é irrelevante. Existindo essas 3 coisas, não é necessário que alguém seja um hipnotista tradicional para ser perigoso, pois a manipulação acontecerá de qualquer forma, como é demonstrado no filme “A Onda”. Um exemplo mais recorrente são líderes religiosos que fazem seus fieis entregarem praticamente todos os bens de boa vontade.

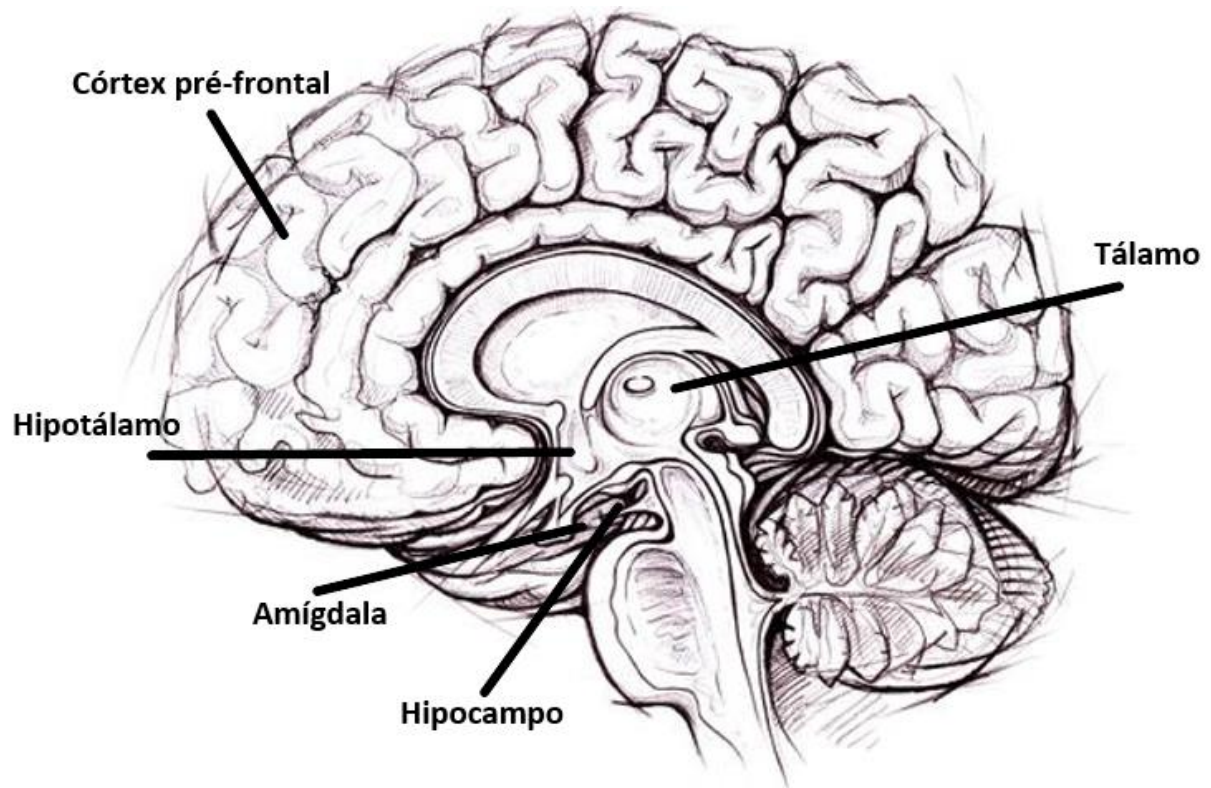
Em relação ao processo da hipnose, não há perigos comprovados para o sujeito, como de deixar sequelas, ou criar problemas psicológicos. Os perigos reais da hipnose de rua e de palco são acidentes físicos, ainda assim raros. Além disso, há algo ainda mais raro, a ab-reação espontânea, que acontece em média com 1 a cada 500 mil sujeitos hipnotizados (de acordo com relatos dos mestres da hipnose).

Repetindo: A hipnose não é perigosa e deve ser incentivada. Basta usar o bom senso, não dar sugestões que possam ser perigosas e evitar regressões de idade (o motivo será comentado depois). Mesmo que você não saiba nada sobre hipnose, pode começar a testar, sem medo de que causará algum mal.

<https://www.youtube.com/watch?v=xJDVBxPkhFI> - *Dicas para fazer Street Hypnosis com segurança*

https://www.youtube.com/watch?v=v_y0CZyME3s - *Pastor Marco Feliciano enganando fiéis e induzindo a entregar tudo o que tem*

O CÉREBRO



Muitos entusiastas ficam inseguros em praticar hipnose porque não entendem como algo “tão simples” pode fazer as pessoas “dormirem”, ou terem alucinações. Hipnose não é mágica, truque, ou só efeito psicológico. É um fenômeno natural e real, que acontece no cérebro de qualquer ser humano.

Não é necessário conhecer o funcionamento do cérebro para hipnotizar pessoas, o objetivo deste capítulo é mostrar e reforçar com fatos como a hipnose é real.* Você, para ser um mago, deve ter ao menos uma noção de como funcionam todas as partes do processo que quer dominar. O importante aqui é que você aprenda, mesmo que de forma bem superficial, a função de algumas áreas do cérebro e como a hipnose se relaciona com elas. Para então, ter consciência que você criará um processo real no cérebro do sujeito. Cada fenômeno criado com a hipnose tem um motivo neurofisiológico que o torna possível como experiência para o sujeito. Ter esse conhecimento o tornará mais competente e confiante.

Por outro lado, apesar de haver muitas comprovações, principalmente de psiquiatras e neurocientistas sobre o efeito da hipnose, ainda há bastantes coisas para serem descobertas

* Todas as informações deste capítulo foram revisadas por Djana Gyatsu Dasa (psiquiatra e hipnoterapeuta do EUA, conselheiro da O.M.S) e por Carlos Alberto Ribeiro (neurologista, neurocirurgião e hipnoterapeuta - CRM: 98604)

nessa área. Algumas perguntas ainda sem respostas: Por que temos a capacidade de sermos hipnotizados? Como a hipnose acontece no cérebro? Por que as pessoas respondem de formas diferentes aos fenômenos?

Córtex pré-frontal:

Essa região é basicamente onde “mora” o consciente. Essa parte do cérebro está relacionada a pensamentos complexos, tomadas de decisões, criação de correlações de causa e efeito, “manipulação” social.

Em hipnose, essa região do cérebro é quase “desligada”, assim as informações recebidas não são analisadas ou julgadas, permitindo se comunicar diretamente a outras áreas do cérebro.

Tálamo:

É uma região que funciona basicamente como uma secretária. Ele direciona os estímulos do cérebro para as demais partes do corpo, ou o inverso, estímulos sensoriais do corpo para as suas determinadas regiões no cérebro. (O olfato é o único sentido que não passa pelo tálamo)

Por exemplo, quando seus olhos veem uma imagem, a informação é convertida em sinal elétrico e vai para o tálamo, então é direcionada para a parte de trás do cérebro (região occipital), só então, o consciente pode analisar o que está vendo.

Na hipnose, essa região é afetada principalmente em sugestões de anestesia, diminuindo a atividade do tálamo, fazendo com que o estímulo da dor não chegue ao destino final. Também, em sugestões de sinestesia, acredita-se que a atividade do tálamo é alterada.

Hipotálamo:

É responsável por alguns processos metabólicos e atividades do sistema nervoso autônomo. O hipotálamo liga o sistema nervoso ao sistema endócrino, sintetizando a secreção de neuro-hormônios, que estão relacionados também com as emoções. Além disso, ele controla a temperatura corporal, fome e sede, impulso sexual.

O próprio pensamento pode alterar a atividade do hipotálamo. Por exemplo, visualizar mentalmente sua comida preferida por algum tempo, pode fazer você salivar e sentir fome.

Amígdala:

Também ligada ao tálamo e hipotálamo, é uma parte do cérebro ligada ao instinto de fugir, lutar ou parar (*flight, fight or freeze*). A principal função da amígdala é de criar memória emocional, para proteger a sobrevivência.

Por exemplo, em uma situação que o cérebro entendeu como muito perigosa, a amígdala pode criar uma forte emoção com a situação e guardá-la para que a pessoa nunca mais passe por isso, podendo assim, desenvolver uma fobia.

Durante a hipnose, a amígdala se “desliga”, desativando o instinto “fight, flight, or freeze” impedindo que possa ocorrer qualquer gatilho emocional. Quando a amígdala está “desligada”, o corpo e sistema imunológico funcionam de forma mais efetiva.

Hipocampo:

Possui relação com a amígdala, já que também faz parte do sistema límbico. O Hipocampo tem atividades relacionadas com inibição, formação de novas memórias e orientação espacial. Porém, ainda não há experimentos ou teorias que relacionam diretamente o efeito da hipnose ao hipocampo.

Também há diferenças físicas no cérebro das pessoas que entram em hipnose mais facilmente. Mais especificamente, no cérebro dos grupos altamente hipnotizáveis, o córtex pré-frontal dorsolateral (região responsável pelo controle executivo e atenção) aparenta ser ativado em conjunto com o córtex cingulado anterior (responsável pelo foco e atenção). Há uma maior ligação neural entre essas duas regiões, o que possibilita o indivíduo ter um maior controle consciente de sua atenção.

A MENTE

Antes de se pensar em um conceito para a mente, é necessário entender que não há uma definição perfeita e funcional para todos os contextos. Não existe uma parte no corpo chamada “mente”, tampouco é possível colocá-la num microscópio e analisá-la. Assim, cada teórico possui definições diferentes.

O cérebro, juntamente com a mente, é um dos maiores mistérios do universo. Ainda não foram nem mesmo mapeadas as regiões do cérebro responsáveis por atividades unicamente humanas (como entender uma linguagem, pensamento moral etc.). As perguntas mais fundamentais ainda se encontram sem resposta.

O que se pode afirmar é que a mente existe como um modelo, que recebe a informação do mundo exterior, a entende de acordo com os próprios parâmetros, criando experiências únicas. Dessa forma, cada experiência só existe efetivamente na mente e é única para cada pessoa.

Ainda assim, é fácil observar que inúmeras variáveis podem alterar a experiência de alguém. Por exemplo, uma pessoa num momento muito feliz e outra em um momento de tristeza terão percepções diferentes de uma mesma festa. Provavelmente a pessoa feliz verá muitos motivos para se animar ainda mais com a festa, e a pessoa triste achará motivos para se sentir pior. A experiência é subjetiva, pois tudo acontece na mente, antes de acontecer como realidade (como diz o título do livro do Anthony Jacquin, *A Realidade é Plástica**).

* Tradução do título *The reality is Plastic*, livro publicado apenas em inglês.

AS REGRAS DA MENTE

A mente, como todas as coisas, funciona sobre regras específicas. Hipnoterapeutas, após muitas observações, chegaram a alguns princípios sobre isso. E você, como o mago, deve conhecê-las e dominá-las, para que nunca aja em desacordo com nenhuma delas.

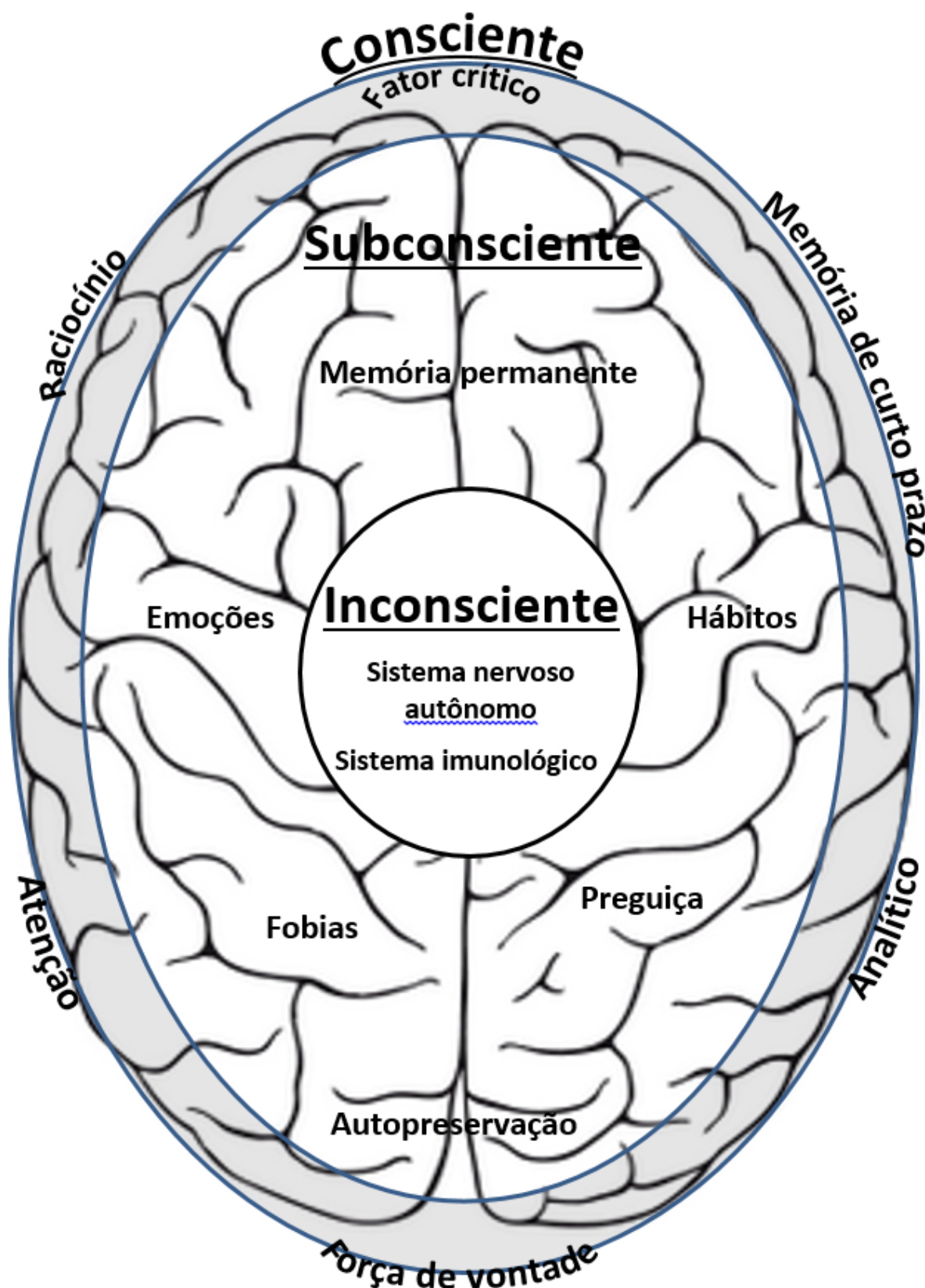
- Todo pensamento ou ideia causa uma reação física.
- O que a mente espera acontecer, tende a acontecer.
- A imaginação é mais poderosa do que conhecimento, quando se lida com a mente.
- Cada sugestão aceita diminui a resistência para a sugestão seguinte.
- Quanto maior o esforço consciente, menor a resposta subconsciente.
- Assim que uma ideia é aceita pelo subconsciente, ela se mantém até que outra ideia a substitua.

Além disso, quando o fator crítico escuta uma sugestão, para determinar se a deixará passar para níveis mais profundos da mente, é como se tomasse alguma das 4 atitudes:

- Gostar da sugestão e saber que funcionará.
- Ser neutro e não se importar com o que acontecerá.
- Achar que é desconfortável, ou que é contra as crenças morais.
- Gostar da sugestão e torcer que funcione.

A mentalidade ideal do sujeito para a hipnose acontecer deve ser a primeira ou no máximo a segunda opção. O problema da última opção é a mente consciente tentar ajudar no processo, por querer muito que funcione, assim, se a mente consciente está participando, o fator crítico não pode ser atravessado.

O MODELO DA MENTE* (por Gerald Kein)



* Neste livro, para facilitar a leitura, inconsciente e subconsciente são usados como sinônimos.

OS PRÉ-REQUISITOS PARA HIPNOSE

Segundo Jeffrey Stephens, para a hipnose ser possível é necessário existir apenas duas coisas: contexto e intenção. Isso seria o pré-requisito para qualquer forma de hipnose, mesmo uma hipnose sem transe clássico, que será visto na parte final.

O contexto surge quando as pessoas sentem que você é o mago, ou pelo menos sabem que você é um hipnotista. A função do contexto é criar expectativa nas pessoas, e cada pessoa tem uma expectativa do que um hipnotista faz, ou sobre o que é hipnose, isso já é o suficiente para suas mentes se alinharem com o processo. Note que expectativa é diferente de acreditar em hipnose ou que podem ser hipnotizados.

A intenção já é algo que está em você, uma vontade e pensamento que aquela pessoa será hipnotizada. Você deve ter em mente tudo o que pretende fazer, desde o momento que seleciona o sujeito até o momento que vai tirá-lo da hipnose e ter a expectativa de que tudo será como você espera. Apesar de parecer algo subjetivo, quando você sabe o que fazer e acredita nisso, ocorrem mudanças sutis no seu comportamento e modo de falar, o que o faz expressar confiança e tranquilidade (e como consequência, aumenta a expectativa e a confiança do sujeito em você).

Além disso, o Igor Ledochowski traz uma boa contribuição para a intenção, no conceito do H+. O H (*Hypnosis*) é a própria intenção, e o + é um desejo de dar algo positivo para aquela pessoa, dar uma ótima experiência e não esperar nada dela. Um mago sabe o poder que tem, e como pode ajudar as pessoas com esse poder. Ele não se importa se o sujeito não quer ser hipnotizado, ou mesmo se não seguir as instruções, pois quem perde com isso é o próprio sujeito.

A intenção você deve carregar sempre com você, isso é natural, isso se torna natural com a prática e com a ideia do mago. O contexto pode ser criado facilmente, no momento que as pessoas descobrem que você é um hipnotista. Seguindo os passos da parte prática, você conseguirá fazer isso sempre que desejar. Por fim, para a hipnose clássica há mais dois pré-requisitos, além desses: o sujeito não ter um medo real em relação à experiência e seguir as instruções que o hipnotista falar.

Segundo Elman, existe uma única barreira que pode impedir a hipnose: o medo. Como já foi explicado, o próprio sujeito é quem se hipnotiza e todo processo acontece em sua própria mente. Dessa forma, a mente nunca se submeteria a algo que teme. Então, não existir medo também pode ser considerado um pré-requisito. Mas, esse é o caso de um medo real, e não apenas uma insegurança do desconhecido. Muitas pessoas falarão que tem medo, mas na verdade estão muito interessadas em ter uma experiência, ou seja, esse tipo de medo não atrapalha.

E, a partir do momento que você é quem sabe como dar essa experiência ao sujeito, e ele quer experimentar isso, obviamente ele deve seguir todas as suas instruções, pois se não o fizer, não funcionará. Em geral, isso acontece naturalmente, porque no momento você tem a autoridade como o especialista desse assunto.

Então, se tiver a intenção clara e positiva, criar o contexto, o sujeito seguir suas instruções e não tiver um medo real, você hipnotizará SEMPRE! Agora veremos como fazer tudo isso na prática.

<https://www.youtube.com/watch?v=2h49kYxmaJ0> - Igor Ledochowski - *H+ vs Inseguranças*

<https://www.youtube.com/watch?v=s1HAszIHYS0> - J.Stephens - *Congruência na Hipnose*

PRÁTICA

Esta parte contém a hipnose de rua em 9 passos, desde o momento em que você decide hipnotizar até o momento em que termina a hipnose. A metodologia em cada passo, em geral, seguirá esta sequência:

- Perguntas que você saberá como responder quando tiver aprendido aquele passo.
- Objetivo geral daquele passo.
- Sequência do que deve ser feito e obtido naquele passo.
- Exemplos de como poderia ser feito (famoso script, ou roteiro).
- Explicação de cada ponto da sequência que a explicará e a relacionará com o exemplo, além de fazer algumas observações e explicar alguns detalhes.
- Uma espécie de solução de problemas, explicando como agir se algo ocorrer de forma diferente do esperado.
- Complemento, onde haverá links para vídeos relacionados com aquele passo e informações gerais de conteúdo um pouco mais avançado, talvez não tão essencial para o funcionamento do passo.

O mais importante é saber e entender a sequência do passo em questão, todas as outras informações servem apenas para reforçar isso.

Todo o processo será detalhado de forma bem completa, com o máximo de detalhes e “segredos” relevantes para que a hipnose seja rápida e fácil. Isso quer dizer que pode haver muitos outros detalhes e passos extras que são ensinados em outros lugares, mas são irrelevantes, pois praticamente não ajudam em nada, quando ajudam. A prática ensinada aqui é a mesma usada pelos maiores mestres da hipnose. Se você fizer corretamente apenas 50% do que está aqui, já conseguirá resultados excelentes.

1. A ABERTURA DO GRUPO

- Qual primeiro passo para hipnotizar um estranho?
- Como fazer para introduzir o assunto da hipnose a estranhos?
- Como deixar as pessoas interessadas à serem hipnotizadas?

O objetivo é iniciar o processo, criando o contexto e interesse, porque até então os sujeitos não sabem da sua existência. Lembre-se de que o processo se inicia com o contexto e que é necessária a receptividade do sujeito, a fim de que sigam suas instruções.

1.1. Antes de tudo, você deve ter em mente que você vai hipnotizar alguém, porque você quer hipnotizar, e que isso será uma experiência incrível PARA eles. Mesmo sabendo que você pode estar ali para praticar hipnose, tenha em mente que sua prática será algo bom PARA eles, afinal, você é O MAGO.

1.2. Caminhe até o grupo, capte a atenção aplicando o *eyebrow flash* e sorrindo somente após o contato visual do grupo.

1.3. Dê um elogio simples e sincero ao grupo.

1.4. Se apresente, diga que é um hipnotista profissional (ou crie uma denominação) e diga o que está fazendo.

1.5. Faça uma pergunta aberta com uma sugestão indireta para se interessarem.

Exemplo 1: “Olá. Vocês parecem um grupo divertido. Meu nome é Michael, sou um hipnotista profissional e estava aqui fazendo umas demonstrações. Algum de vocês sabe o que é a hipnose ou já teve curiosidade de passar por uma experiência incrível com o poder da mente?”

Exemplo 2: “E aí, galera. Vocês parecem um grupo interessante. Meu nome é Michael, sou o hipnotista mais rápido de São Paulo e estava aqui demonstrando o poder que a mente das pessoas têm. Algum de vocês já pensou do que nossa mente é capaz e de como é possível sentir-se ótimo, agora, ativando sua mente?”

Entendendo o processo:

1.1. Este ponto já deve estar claro para você, após ler a teoria. Quando você faz isso você muda sua fisiologia e seu comportamento, se tornando mais congruente com o que falará e demonstrando mais confiança.

1.2. A atenção é captada quando o grupo olha para você, por causa da saudação (“Olá” ou “E aí, galera”). O *eyebrow flash* é explicado no vídeo complementar, é um gesto feito por todos os primatas, quando se reconhece que alguém faz parte do seu grupo. O sorriso feito após obter a atenção demonstra de forma inconsciente que você sorriu por causa deles, e não foi só sorriso automático que é comum socialmente. É algo sutil, mas as pessoas que recebem um sorriso assim, com um pouco de atraso, se sentem melhores, sem saber explicar o porquê.

1.3. Todas as pessoas gostam, consciente e inconscientemente, de receber elogios. Quando recebemos elogios, nos abrimos mais para o que virá a seguir. Mas, por motivos óbvios, o elogio deve ser curto e sincero, para não soar falso ou bajulador, causando a reação oposta.

1.4. Este ponto faz você demonstrar de forma rápida, qual é sua intenção, sem levantar nenhum tipo resistência no grupo, além disso, cria o contexto necessário para hipnose. É ainda mais poderoso quando você cria uma denominação, porque assim o grupo passa a vê-lo como um hipnotista raro. Se for do seu estilo, e ainda melhor se conseguir fazer com que riem de sua denominação, pois isso elimina imediatamente o desconforto de estarem interagindo com um estranho. (Dicas de denominação: hipnotista mais engraçado, hipnotista mais jovem, hipnotista mais bonito etc.)

1.5. Uma pergunta aberta, nesse caso, seria algo que os deixariam curiosos pela sua resposta. Assim, mesmo que não queiram ser hipnotizados no momento, há uma abertura para perguntarem mais sobre isso. A sugestão indireta acontece quando você dá a ideia de que será algo bom para eles, por exemplo: “experiência incrível”, “poder da sua mente”, “sentir-se ótimo”.

Complemento:

<https://www.youtube.com/watch?v=XJJmAEqDiKg> – *Abordagem na Hipnose de Rua*

<https://www.youtube.com/watch?v=KBdtfP8LtmA> – *"Truque" para Rapport Instantâneo*

(Para mais detalhes sobre o *eyebrow flash*, veja o curso *Conversational Hypnosis Mastery*, do Igor)

Um dos principais motivos que leva a hipnose “falhar” é a abordagem. A sua intenção é conseguir total cooperação do sujeito e eliminar qualquer forma de resistência, se estiver com dificuldade de criar essa cooperação inicialmente, experimente não usar a palavra “hipnose” e verá a diferença da cooperação do grupo. Por outro lado, quando se usa a palavra hipnose, é possível fazer todo o processo com muito mais rapidez, pois você não precisa explicar o que está fazendo, as próprias pessoas criarão suas expectativas e o permitirão realizar o processo.

2. A ESCOLHA DO SUJEITO

- Como deixá-los interessados a serem hipnotizados?
- Como agir se estiverem com medo?
- Quem devo escolher para hipnotizar?
- Quais os mais fáceis de serem hipnotizados?

O Objetivo é selecionar a pessoa com maior chance de obter os fenômenos mais impressionantes. Ou, se não houver uma escolha fácil, aumentar mais a expectativa e começar a estimular a imaginação, a fim de facilitar o processo da hipnose em seguida.

Explicação e Teste de Sugestionabilidade (Opcional):

- 2.1. Lidar com medos e resistências aparentes sobre a hipnose.
- 2.2. Oferecer um procedimento para diminuir a resistência e obter feedback (se necessário).
- 2.3. Verificar quem respondeu melhor ao procedimento anterior.

Exemplo 1: “Hipnose é sobre o poder do inconsciente, uma capacidade que todo ser humano possui. Quanto mais forte é sua mente inconsciente, mais fácil e mais rápido você pode entrar num incrível estado de transe, se desejarem. Antes de fazer a hipnose, vamos fazer só um jogo primeiro para verem como a mente funciona, façam assim com as mãos... *Fazer algum teste analógico*... o que sentiram?”

Exemplo 2: “Sabe quando está vendo um filme, ou lendo um livro muito interessante, e, quando percebe, está totalmente envolvido com aquilo, se deixando levar, talvez até se emocionando, mesmo sabendo que não é real? Isso é como estar hipnotizado. Agora, a gente pode induzir o mesmo estado, só que mais fundo e melhor. Quem já teve curiosidade de saber o poder do seu inconsciente? Quem quiser descobrir agora, acompanhe esse teste, fazendo assim com as mãos... *Fazer algum teste analógico*... o que sentiram?”

Entendendo o processo:

Os passos anteriores apenas devem ser executados se o grupo precisar. Após o passo 1 (abertura do grupo) você deve verificar, pela linguagem corporal, se o grupo está interessado e aberto para a hipnose ou está desconfiado (Estão olhando desconfiados? Cruzaram os braços? Se afastam ou demonstraram medo?). Se estiverem interessados você escolhe o sujeito e segue para o passo 3, caso contrário, você fará o famoso pré-talk (uma rápida conversa inicial, introduzindo a hipnose).

- 2.1. A ideia aqui, além de responder possíveis perguntas, é colocar a hipnose como algo interessante, natural e bom para eles. Este ponto funciona para diminuir a resistência e gerar interesse por ser hipnotizado, afinal será uma experiência agradável. A forma que fizer isso não importa, contando que seja breve, pois seu objetivo é apenas dar a eles uma experiência e não ensiná-los sobre hipnose. Se não houverem perguntas, não gaste mais que 1 minuto neste ponto.
- 2.2. Esse ponto também é conhecido como teste de sugestionabilidade, será feito com 2 objetivos: diminuir a resistência e verificar quem é o melhor sujeito para os fenômenos. Os testes analógicos são aqueles que os sujeitos podem responder em diferentes níveis, como as “mãos magnéticas”. Assim, qualquer resposta mínima já pode ser considerado um sucesso, diferente de uma rotina de mãos coladas, por exemplo, que é “sim ou não” as pessoas ficam com as mãos coladas ou não (fenômeno binário).

Em seguida, se não conseguir decidir qual sujeito escolher ou se ninguém responder de uma forma satisfatória (aproximou as mãos), pode-se perguntar o que acharam e o que sentiram. Muitas vezes, sujeitos que mexeram pouco as mãos estavam resistindo às sugestões, então quando são feitas essas perguntas, normalmente se empolgam e acham incrível o que sentiram, já esperando a próxima experiência (esse seria um ótimo sujeito). Mas em geral, não será necessário nem perguntar, porque ficará evidente quem mais gostou e mais sentiu o “poder” da hipnose.

2.3. Primeiro, você deve buscar as pessoas que se focaram e se impressionaram mais com a experiência. Dessas, você verifica quem respondeu melhor ao teste (aproximou as mãos mais rapidamente), se houver.

Uma pessoa muito atenta e impressionada pela experiência é melhor que uma pessoa que aparentemente respondeu muito bem, mas está desconcentrada ou com pouco interesse.

Complemento:

https://www.youtube.com/watch?v=5Uind7MA2_o – Anthony Jacquin escolhendo o sujeito

O vídeo acima demonstra o teste das mãos magnéticas e a escolha do sujeito. Desde o início, Anthony começa a reparar que as meninas da direita estavam “animadas demais” ao ponto de levar o processo na brincadeira, além disso cruzaram as pernas sem a instrução dele, ou seja, não estavam seguindo só suas instruções. Apesar das meninas da direita terem respondido aparentemente melhor (as mãos se juntaram mais rápido), Anthony escolheu a menina da esquerda, sem mesmo perguntar como foi a experiência, pois percebeu que a reação dela era genuína e estava mesmo concentrada com o processo.

Ainda não há estudos definitivos sobre a possibilidade de reconhecer um sujeito sonambúlico, sem de fato hipnotizá-lo. Além disso, uma pessoa não sonambúlica que realmente deseje ser hipnotizada pode responder como um sonambúlico. Mesmo assim, por algumas características do sujeito, é possível saber com uma precisão relativamente boa se ele será ou não hipnotizado facilmente. Algumas características positivas para hipnose: crianças ou adolescentes até por volta dos 20 anos; pessoas interessadas em misticismo; pessoas muito emotivas ou sonhadoras; pessoas que já usaram drogas; artistas e atores em geral.

O que pessoas assim têm de diferente? Tudo se baseia nos pré-requisitos da hipnose: quanto menor o medo e mais o sujeito seguir as instruções, melhor. Todas essas características tendem a demonstrar esses pré-requisitos. Por exemplo, adolescentes são mais inconsequentes, possuem mente aberta para novas experiências, por isso menor medo. Artistas, atores ou pessoas interessadas em misticismo usam muito a imaginação, não tentam analisar e entender tudo, o que facilitaria seguir as instruções da hipnose além de imaginar melhor as sugestões. Pessoas que já usaram drogas, no mínimo, o medo das consequências não os impediram de buscar uma nova experiência.

Isso é apenas uma dica para o caso de você querer sugerir a hipnose, a alguém com essas características, numa situação qualquer. Mas, em situações normais, não é preciso saber os antecedentes ou profissão das pessoas para praticar a hipnose de rua.

Portanto, é importante frisar que este passo é sobre escolher o sujeito, e não sobre realizar testes de sugestionabilidade ou conversar sobre hipnose, já que isso muitas vezes não é necessário. Mas, inicialmente, faça esse passo completamente algumas vezes, no intuito de praticar e aprender, pois com a prática você mesmo verá que o pré-talk e testes não são tão necessários.

Por outro lado, há algumas situações que, mesmo não sendo necessário, você deveria conversar mais e realizar os testes. Por exemplo, quando há um grupo grande (mais de 5

pessoas), e várias delas demonstram grande interesse pela hipnose. Nesse caso, você deveria dedicar sua atenção a todos eles, e não isolar a experiência num único sujeito. O objetivo é garantir a diversão do grupo, pois quando faz uma experiência mais abrangente, está satisfazendo a várias pessoas ao mesmo tempo e fornecendo valor ao grupo, antes de escolher uma pessoa para ter as experiências sozinha.

<https://www.youtube.com/watch?v=LL-RKo6jVvk> – *Hipnose - Dedos magnéticos* (Uma alternativa para mãos magnéticas)

3. O TESTE DO SUJEITO

- Como saber se estão preparados para hipnose?
- Como saber se uma indução instantânea funcionará?
- Como saber se estão levando a sério?
- Como saber se não estão resistindo?

O objetivo desse passo é verificar se o sujeito quer e está pronto (consciente e inconscientemente) para ser hipnotizado com uma indução instantânea.

3.1. Criar o contrato hipnótico com o aperto de mão. (Verificação inicial pelas mãos)

3.2. Conduzir o sujeito, dando instruções simples e verificar como ele responde. Também chamado de yes-set. (Se a resposta for positiva, pular diretamente para o passo 3.3)

3.3. Eliminar sua resistência e medos conversando mais sobre a hipnose, então repetir o ponto 3.1.

3.4. Fazer o olhar hipnótico e verificar a respiração inconsciente.

Exemplo 1: “Tudo bem? Pronto para a hipnose? *Cumprimentar* Pode dar um passo aqui? Isso, deixa os pés juntos. Olha aqui...”

Exemplo 2: “Tudo bem? Pronto para ser hipnotizado? *Cumprimentar* Pode dar um passo aqui? Isso, relaxa, porque a hipnose só vai mostrar o poder da sua concentração, para isso acontecer você precisa permitir e querer que aconteça, tudo acontece na sua mente, vou apenas conduzir. Você tem alguma pergunta sobre a hipnose, antes de começar? Dá mais um passo, pra cá...”

Entendendo o processo:

3.1. Na nossa cultura, acordos são normalmente finalizados com um aperto de mão, então, ao perguntar se está pronto para ser hipnotizado e apertar sua mão, ele está criando uma espécie de compromisso inconsciente com você de que aceitará e seguirá suas instruções. Apenas com esse passo, você elimina praticamente todo o pré-talk.

A segunda parte, é verificar o estado das mãos dele, se elas estiverem muito úmidas ou frias, pode ser uma indicação de que o sujeito está com medo ou nervoso. Se isso acontecer, redobre sua atenção nos passos seguintes e dê preferência à indução de Elman, ao invés de uma indução instantânea. Observação: Essa verificação das mãos não funcionam muito bem em ambientes muito frio, ou com ar condicionado.

3.2. A ideia é perceber se o sujeito está seguindo suas instruções, sem hesitar (um dos pré-requisitos). Se ele ainda não consegue seguir uma instrução simples, não conseguirá seguir uma mais complexa, para entrar na hipnose. Na verdade, isso é apenas uma última verificação, pois se seguiu as etapas anteriores, o sujeito dificilmente terá problemas neste ponto. Caso você perceba qualquer hesitação ou dúvida do sujeito em seguir suas instruções, você deve lidar com isso no passo 3.3.

Aqui também é a oportunidade para você estabelecer um contato físico maior com o sujeito, o deixando confortável com seu toque. Quando movimentar o sujeito de lugar coloque a mão no ombro dele, como se estivesse o guiando e a partir deste ponto, não perca mais o contato físico com ele.

3.3. Você deve deixar o sujeito confortável e tranquilo em relação a hipnose, talvez ele tenha algum medo inconsciente que está o deixando hesitante, ou simplesmente não está confortável em fazer isso naquele lugar, com aquelas pessoas. Esse também é o momento para perguntar se ele tem alguma dúvida, assim ele poderá falar sobre o que tem medo.

3.4. O olhar hipnótico é o teste final. Surgirá de preferência de forma não verbal, para que ele fixe o olhar nos seus olhos (aponte para seus olhos, enquanto o olha fixamente), então mantenha o olhar por aproximadamente 7 segundos. Isso causará uma situação incomum socialmente, pois não estamos acostumados a olhar fixamente nos olhos de alguém por mais de 3 segundos. Por esse motivo, se ele não estiver totalmente pronto e disposto a ser hipnotizado, não conseguirá fixar o olhar por tanto tempo. Irá rir, ficar nervoso, olhar para os amigos, ou falar alguma coisa. Independentemente da reação do sujeito, mantenha o olhar fixo, pois cedo ou tarde ele se focará e também fixará a atenção apenas nos seus olhos. Algumas observações:

- A ideia é manter o olhar do sujeito focado por 7 segundos. Ou seja, se ele se focou por 6 segundos, e riu ou desviou o olhar, recomece segurando o olhar por mais 7 segundos.
- Caso o sujeito ria, é interessante falar “Tudo bem, você pode rir”, sempre o deixe à vontade, mas continue olhando fixamente seus olhos, assim ele começará a se focar.
- Durante o olhar, não é recomendado contar o tempo, apenas tenha em mente sua intenção (H+). 7 segundos é o tempo máximo aproximado que alguém consegue fixar o olhar sem estar confortável com a outra pessoa. Se o sujeito segura o olhar por 7 segundos, sem rir ou sem desviar, provavelmente conseguiria por 60 segundos sem problemas.
- Mantenha as mãos nos ombros do sujeito e se aproxime um pouco mais do que o normal enquanto o estiver olhando. Isso ajuda aumentar o desconforto do olhar, fazendo aumentar a expectativa de que algo está prestes a acontecer ou o forçando a “desistir” se não estiver realmente preparado.
- Após esse olhar, o sujeito estará pronto para uma indução instantânea. O que acontece é que você força uma situação desconfortável socialmente enquanto se coloca numa posição de autoridade, e a única forma dele eliminar o desconforto é desistir, desviando o olhar e recuando, ou “se entregar” parando de se importar com a situação (diminuindo o próprio fator crítico) e confiando em você.

Ainda neste ponto, há algo extra que foi chamado de “verificar a respiração inconsciente”. Isso é, após a fixação do olhar, você respira profundamente e verifica se o sujeito acompanha sua respiração, também respirando profundamente. Se o fizer, é bem provável que seja um sonambúlico (dica do Jeffrey Stephens). Saber isso serve apenas para agilizar ainda mais o processo dos fenômenos, como será visto no passo 8.

Observação: este processo é um teste para uma indução instantânea, que são as recomendadas na rua. Porém, caso opte pela indução de Elman, só é necessário o passo 3.1.

Complemento:

<https://vimeo.com/116645077> - *Testando o sujeito pelo aperto de mão*

Elman explicava que uma temperatura um pouco acima do normal representava um bom sujeito, pois o aumento da temperatura corporal é um dos sinais de hipnose, então se o sujeito já estivesse com a temperatura um pouco acima, ele seria mais suscetível. Porém, ainda estou buscando evidências práticas sobre isso, pois nem mesmo seu filho Larry Elman, ou seu aluno Gerald Kein relatam essa relação. Porém, a relação de uma baixa temperatura nas mãos com medo, isso é fato.

<https://www.youtube.com/watch?v=2mtXI4XeV-M> – *Fazendo o teste do sujeito (complacência)*

Como dito, este ponto também é chamada de *yes-set*, mas não de forma adequada. O *yes-set* tem objetivo de fazer o sujeito aceitar e concordar com várias pequenas sugestões, pois assim, acostumaria a mente com um padrão de concordância, o fazendo aceitar sugestões maiores mais facilmente. Esse conceito funciona em outros contextos de sugestões mais sutis, normalmente em hipnose conversacional (como vendas, ou mesmo terapia). Porém, na hipnose clássica, as sugestões são muito “drásticas” ou invasivas desde o início, para que esse processo tenha um efeito significativo. Portanto, como ensinado, o único objetivo deste ponto é testar se o sujeito está confortável e disposto com o processo.

4. A INDUÇÃO

- Como induzir o transe hipnótico rapidamente?
- Como agir se não funcionar?

O objetivo é atravessar a mente consciente do sujeito, dando o comando “durma” para a mente subconsciente, afim de o colocar num estado de hipnose constante, assim estabelecendo um caminho livre para as sugestões posteriores atingirem diretamente o subconsciente dele.

Este é um ponto que muitos hipnotistas fazem sem saber exatamente o que estão fazendo ou se está funcionando. Se a indução já funcionou, não há motivos para continuá-la ou prolongá-la. Por outro lado, se não funcionou, não adianta seguir adiante só porque o sujeito está com os olhos fechados, pois os fenômenos não ocorrerão. Então, ficam inseguros, e o que normalmente fazem é estender bastante este e o próximo passo, para tentar “garantir” que funcionou mesmo. Ou sejam, gastam mais vários minutos desnecessariamente.

Há diversas formas de “driblar” a mente consciente. Basicamente, o consciente se “desativa” por um curto período quando acontece qualquer coisa a qual ele não está preparado ou não sabe como lidar. Emoções fortes, imaginação, sobrecarga de informação, interromper um padrão automático ou ativar um instinto biológico são os principais caminhos.

Existe um mito bem comum na hipnose que diz: “Quanto mais susceptível é um sujeito, mais rápida pode ser a indução, sendo que há pessoas altamente susceptíveis que é até mesmo possível usar induções que duram segundos”. A verdade é exatamente o oposto disso. Em geral, quanto mais lenta for a indução, menos efetiva ela é, e quanto menos susceptível for o sujeito, mais rápida deve ser a indução.

Isso torna o famoso “relaxamento progressivo” uma das piores induções. Na verdade, o “relaxamento progressivo” não é uma indução, mas sim um relaxamento progressivo, que pode (ou não) levar a um transe hipnótico (se o sujeito não dormir antes). Obviamente, esse procedimento pode ser muito útil em outros contextos, mas não para hipnose em geral, principalmente com sujeitos analíticos ou agitados.

Dessa forma, é muito importante na rua, e no mínimo útil na clínica, que a hipnose seja rápida, pois assim, poderá hipnotizar mais pessoas na rua, ou ter mais tempo para a terapia na clínica. Então, quando estudar as induções, além de buscar a forma correta de realizar o processo, sempre pense no tempo necessário para realizar cada passo.

Induções de choque

1. Instruções
2. Choque e comando “durma” ao mesmo tempo
3. Aprofundamento

Exemplo da indução arm pull: “Você tem algum problema no braço, ombro ou pescoço? Não? Me dá sua mão... Num momento, falarei a palavra durma, então você fechará os olhos e entrará num ótimo estado de transe, mas manterá sempre o equilíbrio perfeito, tudo bem?” ... Durma! *Aprofundamento*

Entendendo o processo:

1. Lembrando que já foram dadas várias instruções nos passos 2 e 3, o que resta para ser falado são algumas instruções de segurança e o que representa a palavra “durma”. Ainda que não fosse explicado o que significa a palavra “durma”, o transe aconteceria, pois a própria palavra tem um sentido claro.

2. É importante que o comando durma seja ao mesmo tempo que choque ou imediatamente após o choque. O choque pode ser qualquer coisa inesperada que assuste o sujeito, mesmo que por uma fração de segundo.

Como muitas coisas na hipnose, não há uma teoria comprovada sobre a funcionalidade das induções de choque, porém há uma hipótese bem plausível, que é a mais ensinada pelos mestres: no momento do choque, o sistema nervoso é sobrecarregado, desligando temporariamente a mente consciente e acionando o cérebro reptiliano para agir instintivamente. Esse processo dura meio segundo, tempo pelo qual é possível enviar uma sugestão diretamente para o inconsciente do sujeito. Se a sugestão for clara e simples o bastante, a mente à aceitará automaticamente.

3. É extremamente importante que haja um aprofundamento imediatamente após a indução, caso contrário o sujeito voltará do transe. Veja detalhes de aprofundamento no próximo passo.

O que fazer se não funcionar?

Seguindo esse processo, o sujeito sempre entrará em transe, mesmo que seja por um segundo. O que pode acontecer e que é visto como uma “falha” é se o sujeito levanta a cabeça e abre os olhos. Isso acontece porque o sujeito não sabia que deveria ficar de olhos fechados, ou decide abri-los por qualquer outro motivo, como medo ou por achar que não funcionou.

Se isso acontecer, aja como se tivesse acontecido o esperado e apenas fale: “Ótimo, isso mostra que você pode entrar em um transe bem profundo”, então comece outra indução. Se usar uma indução de choque novamente, dê as instruções que ele continuará consciente, ouvindo tudo e deverá manter a cabeça abaixada e os olhos fechados.

O mais importante a se lembrar é que o sujeito só saberá que não funcionou se você o disser isso. Não pense que o sujeito está resistindo ao processo, ou lhe testando, pois na grande maioria das vezes ele apenas não tem ideia do que fazer e fica na dúvida se está agindo corretamente.

Alguns hipnotistas, por insegurança de “falhar”, costumam dar essas instruções sobre o sujeito “continuar consciente e manter a cabeça abaixada...” antes da primeira indução. Acho desnecessário, pois a porcentagem de “falha” nessa indução é irrisória, e como explicado, não há problema nenhum se “falhar”. O objetivo deve ser sempre dar o mínimo de instrução, para manter o processo mais o rápido possível.

Complemento:

Algo ainda mais efetivo mais efetivo é induzir o desligamento das pálpebras (passo 2 da indução de Elman) e assim que a pessoa fizer o teste e os olhos não abrirem, usar um leve choque (como um toque na testa ou na nuca) com o comando “durma”. Essa versão é interessante para ser usada quando um sujeito já assistiu você fazendo a indução de Elman tradicional e já está com a expectativa elevada.

Induções de choque são simples e fáceis. Na verdade o mais difícil é o hipnotista se sentir confortável e confiante para usar algo aparentemente simples, sem ter medo de falhar.

https://www.youtube.com/watch?v=SaY_s1dY-cE – David Lion - Ouse Falhar

<https://www.youtube.com/watch?v=O4wl9n1qZMQ> – Segredos do Arm Pull – Sean Michael Andrews

<https://www.youtube.com/watch?v=bmtD5divBZ8> – Indução Instantânea - Puxada do braço (Arm Pull Induction)

Indução de Dave Elman

1. Fechar os olhos
2. Desligar as pálpebras
3. Relaxamento físico
4. Fracionamento
5. Teste físico
6. Relaxamento mental
7. Teste amnésia

Não haveria um melhor exemplo para a indução de Elman do que o próprio Elman. Segue uma transcrição na íntegra de um de seus cursos, dele realizando a indução em uma aluna:

1. { “Vou ensiná-la a relaxar. Então pedirei que respire bem fundo e feche os olhos... Isso mesmo... Livre-se dessa tensão superficial... (8 segundos)
2. { Agora relaxe os músculos dos olhos ao ponto que não funcionarão mais e quando tiver certeza que não funcionarão, teste para garantir que não estão funcionando... Isso mesmo... (7 segundos)
3. { Agora, deixe essa sensação descer até a ponta dos pés... (2 segundos)
4. { Agora relaxe completamente, e quando eu fizer você abrir e fechar os olhos de novo, esse relaxamento aumentará em 10 vezes... Abra os olhos... e feche. Agora, deixe que isso cubra você como um lençol. A próxima vez que fizer isso, dobrará o relaxamento que tem agora... Abra os olhos... Agora feche. (20 segundos)
5. { E se você seguiu as instruções, quando eu levantar sua mão, será como um pano molhado... Ótimo. (8 segundos)

- Agora quero que relaxe mentalmente tão bem quanto relaxou fisicamente, então pedirei que comece falando os dias da semana de trás para frente, começando com domingo. Quando chegar lá pela sexta, estará tão relaxada... se dobrar o relaxamento a cada dia que falar... que não verá mais dia nenhum para você, todos irão desaparecer, faça-os desaparecerem. (22 segundos)
6. Sujeito: Domingo.
 Elman: Agora dobre o relaxamento e os veja começando a sumir.
 Sujeito: Sábado.
 Elman: Agora estão desaparecendo.
 Sujeito: Sexta.
 Elman: Agora se foram. (15 segundos)
7. Elman: Se foram? Pode me falar, se foram?
 Sujeito confirma (5 segundos)

Tempo total: 1 minuto e 27 segundos.

Entendendo a indução:

1. O objetivo aqui é conseguir o fechamento dos olhos. Para ficar mais natural e confortável para o sujeito, Elman normalmente dava a instrução para respirar profundamente e no momento que o sujeito estivesse expirando, ele falava para fechar os olhos. Outra alternativa, que ele fazia às vezes, era colocar a mão em frente ao rosto do sujeito e falar que quando a mão abaixasse, ele poderia fechar os olhos.

Outra forma até mais impressionante para conseguir isso, portanto útil para hipnose de rua, é a fazer a espiral (vejo o vídeo na parte complementar) com a mão ou o dedo. O objetivo é cansar os músculos oculares em segundos, criando a vontade de fechar os olhos para os deixarem confortáveis novamente. Essa ideia foi descoberta por Elman, aos seus 9 anos de idade, quando na época todos os métodos para obter o fechamento dos olhos consistiam em fixar o olhar por horas em uma fonte de luz.

2. O Objetivo é “enganar” o consciente, atravessar o fator crítico. Quando o sujeito se induz a não conseguir algo que deveria conseguir normalmente, o fator crítico é atravessado. Nesse passo, os sujeitos sonambúlicos entram num transe no nível de sonambulismo (por isso pode ser útil saber se o sujeito é sonambúlico com a verificação da respiração, no teste do sujeito). O vídeo do Gerald Kein no complemento demonstra um desses sujeitos.

3. Agora que o sujeito já tem uma referência de relaxamento capaz de desligar os músculos, simplesmente peça para que o mesmo relaxamento seja espalhado pelo corpo, com uma sugestão simples.

4. Esse é ponto é chamado de fracionamento. Cada vez que o sujeito é induzido à hipnose, ele consegue alcançar um estado um pouco mais focado e concentrado, mais rapidamente. Abrir e fechar os olhos já causa esse efeito de entrar e sair da hipnose. Em geral, Elman não falava as frases “agora relaxe completamente”, nem “deixe que isso cubra você...”, o essencial é falar que quando abrir e fechar os olhos o relaxamento aumentará.

É interessante lembrar que Elman geralmente fazia o fracionamento (abrir e fechar dos olhos) por 3 vezes, dizendo que não era necessário mais do que isso, pois além disso começava a ser entediante para o sujeito e menos que isso não aprofundava o bastante. Além disso, na primeira vez ele quase sempre falava que o relaxamento aumentaria 10 vezes, já na segunda e terceira vez, falava que aumentaria 2 vezes, ou que dobraria o relaxamento. O motivo é que na primeira vez o sujeito ainda não possui referência de quão relaxado ou profundo está, então qualquer coisa que se falar nesse sentido, terá resultado. Porém, após a primeira vez, o sujeito tem a referência do próprio relaxamento, mas não consegue ter uma noção plausível de como relaxar mais. Sendo assim, para ele é mais fácil seguir a sugestão tomando como base a própria referência e continuar com algo razoável (dobrar o relaxamento), do que uma sugestão pouco concreta como “relaxar 50 vezes mais”, que na mente dele não sabe como realizar. A melhor forma de entender isso é sendo o sujeito.

5. O único objetivo desse ponto é verificar se o sujeito está completamente relaxado fisicamente. Para se certificar que ele está completamente relaxado, você deve sentir o braço dele pesado, ele não pode lhe ajudar de nenhuma forma. Algo importante é não repetir o teste, se já concluiu esse passo com sucesso, avance, caso contrário você diminuiria o dinamismo da indução, havendo a possibilidade do sujeito começar a analisar porque o processo está sendo repetido.

6. O objetivo desse passo é a mente do sujeito ficar tão relaxada que ele para de racionalizar, desligando o fator crítico e se abrindo para sugestões do hipnotista. Em geral, Elman pedia para contar de trás para frente, a partir de 100, e a cada número que falasse, relaxariam a mente 2 vezes mais. Após disso, dizia que quando estivesse em 97 ou antes, a mente estaria tão relaxada que o resto dos números sumiriam completamente.

7. Esse é o teste para saber se o ponto anterior funcionou. É muito importante que o sujeito afirme que os números se foram, não basta ficar em silêncio, pois ele pode estar tão relaxado que prefere ficar em silêncio, mas os números ainda estão lá. O que garante e define o estado de sonambulismo é a amnésia através sugestão. Quando o sujeito para de contar mas sem haver a amnésia dos números, é denominado sonambulismo artificial, e nesse estado o sujeito não está receptivo o bastante para a maioria das sugestões.

Lidando com as possibilidades:

O sujeito abre os olhos no passo 2.

Diga: “Não, você está testando para garantir que eles irão funcionar. Quero que teste só quando tiver certeza que não irão funcionar.” Se o sujeito continuar abrindo os olhos, e você não tiver feito o teste do sujeito completo, volte ao passo 3.1 do teste do sujeito, então deve explicar coisas similares como do vídeo do Mike Mandel. Também, pode explicar que o

processo acontece na mente dele, que ele deve se “enganar” para que os olhos não abram, e que isso não quer dizer que ele vá perder o controle. Continue explicando e testando até que o sujeito tenha sucesso neste ponto.

Se reparar que o sujeito está com medo ou nervoso, o recomendado é falar: “Neste momento, nessa situação, você não está relaxando, ou concentrando por algum motivo, isso é algo normal, todo mundo passa por isso, às vezes. Talvez em outro momento ou situação fosse mais adequado para você”, então escolha outro sujeito. Ou você pode querer eliminar os medos e nervosismo do sujeito, conversando. Essa última opção só é recomendada se não houver mais pessoas esperando para serem hipnotizadas, ou esperando pelo sujeito, pois seria entediante para elas.

Braço do sujeito não está relaxado no passo 5.

Aqui é necessário explicar e demonstrar como é deixar o braço completamente mole, com os músculos desligados. Em raros casos, o sujeito não relaxa o braço nesse ponto, pode-se usar até um relaxamento progressivo rápido, para tentar conseguir esse relaxamento (apenas em último caso).

O sujeito não para de contar ou os números não somem no passo 6 e 7.

É importante que você não pare de dar as sugestões de forma direta, falando que eles (os números) somem. Uma frase interessante que Elman usava era: “Espere que eles sumam, permita que eles sumam e os façam sumir.” Essa frase deixa claro para o sujeito que o controle está com ele, e que os números precisam sumir. Se ainda não sumirem, levante o braço do sujeito e diga que quando soltar os números terão ido embora (explicado no vídeo complementar).

Se mesmo assim, não sumirem nesse ponto, o que é bem raro, continue explicando que é algo que depende dele, e não de você, então tente criar amnésia de outra coisa como o número de telefone ou endereço dele.

Um erro muito comum entre iniciantes, ao invés de falar que os números sumirão no 97 ou antes, por causa da insegurança, falam que sumirão quando chegar no 90. Em geral, isso não atrapalha, mas certamente aumentará o tempo da indução sem nenhum benefício. Porém, algumas vezes, por ser uma contagem mais longa, é mais difícil que os números sumam, pois já falaram dez números, ao invés de um ou dois.

Complemento:

<https://www.youtube.com/watch?v=rlwdB19Lyb4> – Gerald Kein - Técnica anestesia hipnótica em 1 minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=n7z8dMLQ3vU> – Tutorial - Indução do Dave Elman

<https://www.youtube.com/watch?v=9hGHcrnlhps> – E se os olhos abrirem?

Essa indução foi apelidada de indução de Elman, pois ele sempre usava esse procedimento quando queria alcançar o estado sonambúlico em alguém. Mas para ele, isso era apenas uma sequência de passos para alcançar o estado sonambúlico.

O que torna essa sequência a mais eficiente para alcançar a hipnose nesse nível, é o fato de ser subdividida em pequenos testes. Antes de passar ao próximo passo, deve-se ter obtido necessariamente o sucesso no passo anterior, caso contrário, não funcionará. Para isso, o ideal é que esteja claro na mente do sujeito que a hipnose depende dele, pois se ele não fizer exatamente o que você está instruindo, não terá sucesso.

5. APROFUNDAMENTO

- Como estabilizar o transe, mantendo o estado?

O objetivo é diminuir a possibilidade de o sujeito sair da hipnose e aumentar o pensamento seletivo nas suas sugestões, o que o coloca em um melhor estado para hipnose. Para Jeffrey Stephen não existe um lugar “mais fundo” na hipnose ou no transe, o que acontece é um foco cada vez maior e mais concentrado em um único ponto, e esse ponto é nas suas sugestões.

Esse passo é muito simples, fale que o sujeito irá mais fundo. Há basicamente 3 formas de aprofundar: contagem, referência, sugestão direta.

Exemplo por contagem: “Vou contar de 3 até 0, cada número que eu falar você vai mais fundo. 3... mais fundo... 2... ainda mais fundo... 1... mais fundo... e 0... totalmente focado apenas na minha voz. Agora, toda vez que eu falar durma e estalar os dedos, você voltará imediatamente nesse estado ou ainda mais fundo.... 1, 2, 3 abre os olhos. *durma*... isso, mais fundo.”

Exemplo por referência: “A partir de agora, a cada vez que você soltar o ar, você irá mais fundo... e mais fundo... e mais fundo... Agora, toda vez que eu falar durma e estalar os dedos, você voltará imediatamente nesse estado ou ainda mais fundo.... 1, 2, 3 abre os olhos. *durma*... isso, mais fundo.”

Exemplo por sugestão direta: “Agora, toda vez que eu falar durma e estalar os dedos, você voltará imediatamente nesse estado ou ainda mais fundo.... 1, 2, 3 abre os olhos. *durma*... isso, mais fundo.”

Entendendo o conceito:

Neste passo estamos dando sugestões para o sujeito ir mais fundo. A ideia é simples e sempre a mesma para qualquer sugestão, falar o que acontecerá quando fizer alguma coisa, fazer o que falou e dizer que está acontecendo.

O detalhe é que independe da forma que você fizer o aprofundamento, é recomendado fazer no final o fracionamento por sugestões diretas. Há dois motivos para isso: o fracionamento por si só já é um excelente aprofundamento e o seu “show” como hipnotista, começa na hora que o público vê você estalando os dedos e o sujeito entrando em transe, esse é o momento mais esperado. Observação: Neste momento, você deve ficar atento e com os braços em volta do sujeito, pois alguns perdem a consciência muscular, relaxando completamente, perdendo a sustentação ou o equilíbrio.

Complemento:

O mais importante desse passo é: continue falando imediatamente após falar “durma”! Não importa como falará, qualquer coisa relacionado com “profundidade” ou “relaxamento”

será melhor do que o silêncio. Para o sujeito, não é possível sentir a hipnose ou o transe no momento que está entrando, então se ele não souber que está tudo correndo bem após o “durma”, ele levantará a cabeça, abrirá os olhos e achará que não funcionou.

Outra coisa, não muito ensinada em cursos, é que temos a tendência natural de relaxar no momento em que expiramos. Por este motivo, o aprofundamento fica imensamente mais efetivo quando acompanha a respiração do sujeito. Como exemplo, na contagem, no momento em que o sujeito começar a expirar, você fala o número e diz “mais fundo” ou “mais relaxado”. Além disso, o ideal é que seu modo de falar seja congruente com a mensagem. A medida que for falando para aprofundar mais, comece a falar mais suave e vagarosamente.

Por fim, algo que é sempre comentado por Jeffrey Stephens é que a hipnose não precisa estar relacionada com relaxamento, ele muitas vezes não usa a palavra relaxamento quando não quer que o sujeito fique muito relaxado (pois suas sessões são curtíssimas). Na prática, se observa que usar termos relacionado com “profundidade”, funciona bem para o aprofundamento. Sendo assim, é recomendado que para hipnose de rua se fale menos a ideia de relaxar e mais a ideia de “ir mais fundo”.

6. O CONTROLE DA SITUAÇÃO

- Como evitar que barulhos ou causas externas atrapalhem o estado do sujeito?

O objetivo é lidar previamente com possíveis perturbações, para impedir que qualquer coisa externa atrapalhe o sujeito a se manter no transe.

Exemplo 1: “Qualquer coisa que você ouvir ou sentir, externa ou internamente, o levará ainda mais fundo, o fazendo seguir minhas sugestões com ainda mais facilidade...”

Exemplo 2: “Qualquer conversa que você ouvir, externa ou internamente, fará você se focar ainda mais na minha voz, o fazendo ir ainda mais fundo e aproveitar ainda mais este estado...”

Entendendo o conceito:

A ideia é simples: falar que tudo o que poderia atrapalhar, ajudará.

A parte do “internamente” é muito útil algumas vezes, pois em algum momento o sujeito pode ter alguma sensação diferente, e talvez isso fosse fazê-lo analisar ou pensar sobre o que está sentindo, ou até incomodá-lo alguma forma. Mas, por conta dessa sugestão, a possibilidade disso atrapalhar o transe diminui muito.

Complemento:

Isso é uma sugestão simples e direta, porém muito efetiva em hipnose de rua, onde sempre há fatores externos atrapalhando a atenção do sujeito. Se existir algo específico atrapalhando, como conversas, carros, obras, então especifique, por exemplo: “E a cada vez que ouvir um carro buzinando, você irá ainda mais fundo, se concentrando ainda mais na minha voz.” Isso aumenta a eficiência da sugestão. Por outro lado, se não houver nada específico em específico que possa atrapalhar, fale de um jeito genérico como os exemplos acima.

Este passo se junta com o passo seguinte, as sugestões desse passo e a super sugestão parecerão que fazem parte de uma única coisa.

7. A SUPER SUGESTÃO

- Como facilitar e acelerar a produção do fenômenos?
- Como fazer com que uma sugestão funcione imediatamente?

A super sugestão é algo bastante antigo, porém foi popularizado por Anthony Jacquin através de seu livro *Reality is Plastic*. O objetivo é dar uma sugestão para facilitar as sugestões seguintes.

Exemplo 1: “A partir de agora, tudo o que eu falar se torna, imediatamente, a sua realidade, por mais ridículo ou idiota que pareça, se torna a sua realidade...”

Exemplo 2: “A partir de agora, tudo o que eu falar que você vê, você vê. Tudo o que eu falar que você escuta, você escuta. Tudo o que eu falar que você acredita, você acredita, imediatamente. Porque minha voz é sua realidade...”

Entendendo o conceito:

A ideia é simples: falar que todas as sugestões serão aceitas mais facilmente. O exemplo 2 pode não soar bem em algumas situações ou contextos, pois pode passar a ideia de “lavagem cerebral”, “controle de crenças”.

<https://www.youtube.com/watch?v=9L5pHtWRIwc> – Hipnose - Super Sugestão

8. OS FENÔMENOS

- Qual a melhor forma de produzir fenômenos?
- Qual a sequência recomendada, para garantir que o sujeito e o público se impressionem?

Essa é a parte mais esperada da hipnose de rua, onde as pessoas veem que a hipnose é real. Há quatro categorias de fenômenos:

- Físico (catalepsia, levitação da do braço...)
- Emocional (sentir bem, sentir feliz, rir...)
- Sensorial (calor, frio, sentir coceira...)
- Mental (amnésia, alucinações...)

Porém, há alguns fenômenos que acontecem com maior facilidade na maioria dos sujeitos. E, se a cada sugestão aceita, a próxima sugestão é recebida mais facilmente, então há uma sequência que funciona melhor para a maioria das pessoas, na hipnose de rua.

Em geral, os fenômenos mais fáceis de serem realizados são os físicos e emocionais, em seguida são os sensoriais e os mais difíceis são os mentais. Dentro dos fenômenos mentais, o considerado mais difícil de se alcançar é a alucinação negativa (não ver algo que está lá). Além disso, também é possível categorizar os fenômenos como binários ou analógicos, como já explicado na parte da escolha do sujeito.

Dessa forma, uma sequência padrão, recomendada para treinamento, é a mesma ensinada no curso do Anthony com o Igor:

1. Levitação do braço associado com emoção positiva.
2. Fazer rir.
3. Colar a mão na cabeça do sujeito.
4. Soltar a mão ligando a uma sugestão de amnésia.
5. Alucinações
6. Presente hipnótico

Exemplo: “...Daqui a pouco, vou tocar nas costas da sua mão esquerda, quando tocar, essa mão começará a ficar muito leve, tão leve que começará a levitar, a subir em direção ao seu rosto, como se estivesse sendo puxada por balões...*toque na mão esquerda*... agora a mão começa a ficar muito leve, imagine que há balões a puxando... isso... ela começa a se mexer, desse jeito... mais leve... e enquanto sobe, você começa sentir uma sensação boa... que vai ficando melhor... este estado vai ficando mais fundo e quanto mais sua mão sobe, melhor você se sente... ainda melhor...”

A sensação fica tão boa, que passa a ser engraçada...isso... e agora você vai começar a achar mais engraçado e pode rir... isso, e vai ficando mais engraçado... e quanto mais você ri, mais engraçado fica... e quando sua mão encostar no seu rosto, você vai cair na gargalhada, porque achará muito engraçado, sem motivo nenhum...

E agora que você para de rir, sua mão fica colada aí na sua cabeça... muito colada como uma supercola, e quanto mais você tenta soltar, mais colada fica... totalmente colada...

Mas, daqui a pouco, vou tocar sua mão e ela irá descolar e relaxar completamente... mas quando ela relaxar e cair contra seu corpo, acontecerá uma coisa muito interessante, quando sua mão descolar e relaxar, você vai mais fundo e o seu nome sumirá da sua mente... quanto mais tentar lembrar seu nome, mais difícil será... ele se apaga completamente... agora **toque na mão** ... ele sumiu, quanto mais tenta lembrar, mais difícil é... vou contar até 5 e você vai abrir os olhos... mas não conseguirá falar seu nome... 1, 2, 3, 4, 5. Abre os olhos... Tudo bem? Foi legal a experiência? Qual seu nome?

Durma... **fazer um aprofundamento rápido** ... Daqui a pouco vou contar até 5, você irá abrir os olhos, mas não poderá ver nem meu corpo, nem minhas roupas. Estarei completamente invisível para você...

No fim do processo dar o presente hipnótico

https://www.youtube.com/watch?v=xkhat_FfGLg – Igor Ledochowski - *Presente Hipnótico*

Entendendo a sequência:

1. A ideia em todas as sugestões é falar de forma indireta (começará a ficar muito leve), direta (começará a levitar), e dar uma representação (puxada por balões). Assim que obter qualquer resposta, mesmo que seja o menor movimento, reconheça e incentive (isso... ela começa a se mexer, desse jeito...)

Assim que a mão começa a subir, é acrescentada uma sugestão emotiva (sentir uma sensação boa). Isso ajuda porque todos querem se sentir bem, então o inconscientemente do sujeito tem um motivo para aceitar a sugestão, porém para essa sugestão ser real, é necessário que a levitação da mão também seja real. A ideia é criar um ciclo que o ajuda e incentiva o sujeito a realizar todas as sugestões.

2. A partir do momento em que uma sugestão é bem sucedida, é ideal que ela seja sempre relacionada a sugestão seguinte, pois assim, há uma lógica maior para a mente torná-la real, como se houvesse um pensamento inconsciente: “se a sugestão que ele acabou de falar funcionou, essa deve funcionar também, pois está relacionada.”

Nesse exemplo, foi vinculada a sensação boa com ela se tornar engraçada. Desse ponto em diante, você deve intensificar de acordo com as respostas que obtiver. Se o sujeito não mostrou nem um pequeno sorriso, não fale que ele irá gargalhar quando a mão tocar no rosto.

A sugestão de rir nessa situação é fácil, porque o sujeito está passando por uma situação incomum, algo que poderia ser engraçado naturalmente, talvez ele já estivesse com vontade de rir, só pelo fato da hipnose estar funcionando.

3. Depois é feito um fenômeno físico binário. A partir daqui os outros também poderão ver o “poder” da hipnose. Aqui também é usado o mesmo padrão: sugestão indireta, direta e uma representação, mas, além disso, foi acrescentado uma sugestão muito útil: “quanto mais tenta soltar, mais colada fica.”

Ainda não é necessário desafiar muito o sujeito a soltar a mão nesse ponto, até aqui você está apenas fazendo um teste geral.

4. É importante que você faça perguntas simples, assim que o sujeito abrir os olhos, para que ele se desfoque do estado em que estava e a sugestão da amnésia tenha efeito mais facilmente.

Uma vez que obteve a amnésia de algo mais significativo, como o nome, você sabe que o sujeito está num estado estável de sonambulismo estável, ou seja, pode aceitar praticamente qualquer sugestão.

5. Neste ponto, você é livre para usar a criatividade e “brincar” com suas sugestões. Agora, já foi estabelecida uma comunicação mais estável entre você e a mente subconsciente do sujeito, portanto pode dar sugestões de forma bem direta que provavelmente funcionarão, não há muita necessidade de usar a regra de falar de forma indireta, direta e dar uma representação.

6. A ideia é fazer o sujeito sair melhor do que quando chegou, dando algo de valor a ele. Simplesmente evoque uma memória ou sentimentos bons, depois o ensine um gesto que para acessar a esse estado imediatamente.

Nesse ponto, além de você ter divulgado a hipnose de uma forma muito positiva, criou uma grande gratidão no sujeito e com certeza ganhou muitos voluntários para serem hipnotizados em seguida.

O que fazer se o sujeito não responder bem, no passo:

1. Levante o braço do sujeito e coloque-o numa posição parada no ar (catalepsia do braço), diga que o braço pode ficar parado naquela posição. Então, comece a fazer o presente hipnótico. A partir daí, recomece dando sugestões que o braço subirá e que quanto mais subir, mais essa sensação boa que ele está sentindo aumentará.

2. Se rir pouco, não há problema, porém se parecer que a sugestão realmente não fez efeito, pode testar o passo 3, ou ir direto ao presente hipnótico e depois escolher outro sujeito.

3. Se o sujeito solta a mão facilmente, diga que ele não está seguindo as instruções (o que é verdade) e fale para ele imaginar de verdade, e refaça as sugestões de forma mais detalhada. Se ainda assim soltar, fale que está tudo bem, peça para relaxar o braço e faça o presente hipnótico e escolha outro sujeito.

4. Induza o transe novamente, e então tente realizar amnésia de algo menos óbvio, como o endereço ou telefone do sujeito, porém usando mais visualizações, como fazer o sujeito imaginar a informação escrita em um quadro e ele apagando a informação com um apagador,

pegue o braço do sujeito e o faça fazer o gesto. Se ainda assim não funcionar, induza o transe e faça o presente hipnótico.

5. Neste ponto, não importa mais, pois tudo o que fez já foi impressionante o bastante, se não funcionar, tente sugerir de formas diferentes ou faça outra coisa, ou passe para o presente hipnótico.

Como escolher outro sujeito, se nada estiver funcionando?

Sempre lembre que a hipnose acontece na mente do sujeito, então se você seguiu a abordagem correta e criou o contexto correto, se algo não funcionar, não foi falha sua. Sendo assim, fale a verdade, com as seguintes palavras: “Olha, por algum motivo, você não está conseguindo se focar no processo nesse momento, nesse lugar, comigo. Isso é normal, e acontece algumas vezes, o que não quer dizer que você não possa conseguir em outro momento. Farei com outra pessoa, depois podemos fazer novamente, se você quiser.”

Complemento:

<https://www.youtube.com/watch?v=YE5fMuagQow> – *Sequência (sugerida) na Hipnose de Rua*

https://www.youtube.com/watch?v=wh_M6SpfsN0 – *Por que alguns fenômenos não funcionam?*

Algumas pessoas terão mais facilidade para fenômenos de uma categoria do que outra. É fato que a maioria das pessoas consegue realizar fenômenos físicos, mas é possível alguém ter dificuldades para experimentar uma levitação de mão, porém responder a sugestões de alucinação. Dito isso, é muito proveitoso explorar todos os sistemas representacionais nas sugestões, independentemente do fenômeno que está sendo produzido.

Num estado de transe hipnótico, a repetição exata de uma mesma sugestão praticamente não altera o resultado, o subconsciente pode ouvir perfeitamente o que você está dizendo na primeira vez. Porém, é necessário que o subconsciente entenda exatamente o que você quer dizer e qual resultado deverá produzir, por isso é interessante falar a mesma coisa de formas diferentes, para garantir o entendimento. Além disso, em sugestões importantes que você queira frisar, é recomendado que você toque o sujeito com o dedo acompanhando suas palavras (como o Igor faz tocando a testa do sujeito), o lugar do toque não importa muito, ainda assim, o mais natural é o ombro, já que suas mãos estarão lá. Esses toques são um sinal para o subconsciente entender que aquilo é mesmo importante.

Quando algum fenômeno não funciona e você escolhe outro sujeito, não quer dizer que não há formas de conseguir aquilo com ele. Mas, para hipnose de rua, o seu objetivo é dar experiências a várias pessoas e não ficar estudando as melhores formas de realizar o processo para uma pessoa apenas. Além disso, como visto no vídeo, é importante saber que sempre haverá coisas que não funcionarão. Quando isso acontece, o passo natural é o presente hipnótico, isso precisa ser natural e automático para você.

9. O ACORDAR

- Como terminar a hipnose com segurança?

O objetivo é retirar todas as sugestões de entretenimento, reforçar o presente hipnótico e voltar o sujeito ao estado normal, com segurança.

- 9.1. Retirar as sugestões de entretenimento.
- 9.2. Reforçar o presente hipnótico.
- 9.3. Conduzir ao estado normal de forma progressiva.

Exemplo: “A partir de agora, todas as sugestões bobas ou sem utilidade para você deixam de existir, tudo volta ao seu estado normal, a única coisa que permanece com você é que toda vez que você fizer isso com a mão, voltará imediatamente para aquele estado, onde se sentia poderoso e confiante. Agora, contarei de 1 a 5, e no 5 você estará totalmente desperto, se sentindo ótimo e fantástico, muito melhor do que estava quando chegou aqui:

1. O relaxamento começa deixar o seu corpo;
2. Uma energia ativa todo seu corpo, fazendo você se sentir ótimo;
3. (Levante a cabeça) respira fundo, enchendo os pulmões de ar, se sentindo incrível;
4. Seu corpo se sente ótimo, a respiração está ótima, olhos ótimos, a cabeça está leve e ótima, mente em perfeito estado;
5. Abra os olhos, se sentindo fantástico, animado e energizado. Como você se sente?”

Entendendo o conceito:

- 9.1. Não há muito que comentar neste ponto, apenas se certifique de que sua linguagem seja clara, para que todas as sugestões sejam eliminadas.
- 9.2. Aqui você deve repetir a apenas instrução que ensinou ao sujeito, para ele acessar aquele estado quando quiser.
- 9.3. A ideia deste ponto, é fazer o sujeito voltar com uma contagem (normalmente de 1 a 5) e com sugestões progressivas sobre a atividade física e mental. Ir de um transe hipnótico para um estado de vigília muito rapidamente pode gerar dores de cabeça e desorientação.

Complemento:

Sempre, o seu modo de falar ser congruente com a contagem. Nos primeiros números, fale mais baixo e suave, nos últimos, fale mais alto e com mais energia.

Por fim, converse com o sujeito, após o final da contagem, pois ele ainda estará num estado altamente sugestionável, assim é ótimo continuar dando sugestões positivas. Continue com ele, até que você tenha certeza que ele está completamente desperto, pois a saúde e segurança do sujeito é de sua responsabilidade.

EXTRA

A intenção desta parte é explorar conteúdos e dicas extras, que não necessariamente precisam fazer parte do processo prático da hipnose; comentar dúvidas gerais, principalmente de pessoas que já tem experiência com a hipnose; e, indicar orientações para continuar avançado e contribuindo com a hipnose. Qualquer coisa que pode estar relacionado com a hipnose e é interessante, poderá ser explorado aqui futuramente. Se tiver alguma dúvida que já tenha pesquisado e não encontrou respostas claras, envie um e-mail para mestre@mestredahipnose.com, talvez sua dúvida sirva para ajudar os próximos estudantes!

MORAL E ÉTICA

Normalmente, é dito por hipnotistas que uma pessoa nunca faria nada hipnotizado que também faria se estivesse “acordado”. Isso está longe de ser verdade, como já foi explicado na parte teórica. Quando a mente consciente está parcialmente “desligada”, o sujeito às vezes pode não julgar o que é certo ou errado, bom ou mal socialmente.

Quando você hipnotiza alguém, essa pessoa está confiando em você, além de ter outras pessoas olhando. Naquele momento, você não está sugerindo que ele faça algo a favor ou contra a vontade dele, você está sendo a própria realidade dele e ele poderá fazer exatamente o que você falar. Portanto, neste momento você é totalmente responsável pelas atitudes dele. Tenha bom senso, só sugestione aquilo que você tem certeza que o sujeito ou pessoas assistindo não se importariam que ele fizesse. Por exemplo, em um grupo de amigos que não bebem álcool por motivos religiosos, não faça o sujeito se sentir bêbado. Provavelmente o sujeito nem se importaria, pois saberia que o efeito aconteceu por causa da hipnose, mas alguém assistindo pode não gostar ou até perder a confiança no amigo (o sujeito hipnotizado) por acreditar que ele gostava de ficar bêbado antigamente (Já passei por essa experiência cometendo este erro).

SEGURANÇA

Ser O MAGO traz responsabilidades. Durante a hipnose, a segurança está basicamente toda em suas mãos (ou palavras). Seja o melhor que pode ser e trate o sujeito com cuidado, mostre que você se preocupa com ele (aliás, isso também facilita o processo). Não crie nenhum fenômeno que poderia perturbar a saúde física ou mental, como choques ou alucinações assustadoras. Também sempre diga como ele deverá reagir após alguma sugestão.

Não dê sugestões de movimentos, sem que o sujeito abra os olhos. Esteja preparado nas induções rápidas, pois o corpo do sujeito pode relaxar e perder a sustentação das pernas, mesmo dizendo que ele ficará de pé e em equilíbrio. Não hipnotize pessoas bêbadas ou sob o efeito de drogas (não são muito hipnotizáveis). Não hipnotize pessoas com problemas cardíacos ou mentais. Apesar de não haver evidências que o transe hipnótico pode afetar negativamente qualquer pessoa, saudável ou não, caso essa pessoa tenha qualquer problema, mesmo dias

depois, você poderá ser apontado como culpado. Sempre retire todas sugestões e certifique-se que o sujeito está bem após o processo. Observe o ambiente, objetos ou situações perigosas que possam vir a atrapalhá-los ou coloca-los em risco. Acima de tudo, sempre tenha bom senso. Dito isso, um imprevisto que teoricamente pode ocorrer independente de seus cuidados é uma ab-reações espontânea.

<https://www.youtube.com/watch?v=xJDVbxPkhFI> – *Dicas para fazer Street Hypnosis com segurança*

POSSÍVEIS REAÇÕES EMOCIONAIS

Há 3 possibilidades de reações emocionais na hipnose, sendo que duas delas assustam os iniciantes, de forma desnecessária. Antes de entrarmos nas possibilidades, há um caso que muitas vezes é confundido como reação emocional, mas não é: o choro sem emoção. Como visto, uma das respostas do corpo à hipnose é o aumento da lacrimação. Porém, em alguns casos, aumenta tanto que descem lágrimas do olho do sujeito sem que ele nem entenda o porquê, às vezes, até chegando a realmente chorar por acreditar estar chorando. Porém, este caso não é muito comum. Vejamos as possibilidades em ordem crescente de intensidade:

1. Descarga/liberação emocional:

Durante a hipnose, o sujeito está com um "contato maior" com o próprio subconsciente, então a mente pode aproveitar o momento para se descarregar emocionalmente, principalmente se a pessoa tem passado por um período angustiante ou estressante e tem bloqueado isso internamente. O resultado é o sujeito simplesmente chorar e se sentir bem. Nesse momento, se lhe perguntar porque está chorando, é normal responderem que não sabem o motivo. O sujeito pode até se sentir estranho por não saber o motivo do choro, mas, de nenhuma forma se sente mal ou triste. Como é um momento de liberação emocional, não acontece apenas com o choro, pode acontecer também como uma crise de riso por exemplo, sendo que esse fenômeno pode ocorrer a qualquer momento do processo da hipnose.

2. Reação emocional desencadeada por uma lembrança:

Isso ocorre normalmente quando o sujeito passou por um fato triste ou angustiante e preferiu "ser forte", ignorando para si mesmo suas emoções e bloqueando qualquer pensamento do ocorrido, no intuito de não se abalar (como exemplo, um término de um relacionamento ou a morte de alguém amado). Neste caso, acontece um processo similar ao caso anterior, porém com a lembrança vindo à tona, na mente consciente. De novo, a mente do sujeito "aproveita" que entrou num estado alterado e libera a lembrança "não resolvida" para o consciente da pessoa, no objetivo de descarregar aquelas emoções infelizes. Como a memória do evento chega à mente consciente, toda a tristeza do fato surge e o sujeito tem consciência do motivo de estar chorando ou reagindo daquela maneira. Apesar da tristeza, normalmente o sujeito não se sente

mal com o ocorrido, pois de alguma forma sente que precisava disso, para superar e se sentir melhor depois.

3. Ab-reação:

Por algum motivo, a pessoa regride ao momento exato de um trauma que passou, que talvez nem tenha consciência. Um exemplo fictício seria uma pessoa que, quando criança, viu o irmão se afogar na sua frente e não conseguiu fazer nada. Então, no momento da ab-reação, o sujeito não apenas se lembra disso, ele realmente tem uma alucinação, como se fosse um sonho real. Naquele momento, ele vê, sente, escuta como se estivesse passando por aquilo pela primeira vez. Todo resto do ambiente em que ele se encontra desaparece, assim ele não enxerga mais você ou as pessoas em volta, pois naqueles instantes ele é uma criança, vendo o irmão se afogar. Aqui não tem sentido falar em tristeza, pois surge literalmente pânico. Esse é o caso mais intenso e também mais raro que pode acontecer na hipnose.

AB-REAÇÕES

Ab-reação é uma regressão a um momento traumático, isso quer dizer que o sujeito está realmente revivendo o momento do trauma. Ele vê, escuta e sente isso. A situação está acontecendo agora, como se fosse a primeira vez na realidade dele. Não é apenas uma lembrança de um evento negativo. Por isso, a reação pode ser muito dramática e intensa, o sujeito poderá gritar, ficar desesperado e até agir violentamente.

Há quatro tipos de ab-reação: direta, não-direta, espontânea, recreacional.

Na ab-reação direta, o próprio hipnotista induz a ab-reação, instruindo o sujeito a regredir para um momento traumático da vida dele, normalmente na infância. Esse tipo é apenas usado para terapias específicas, o hipnotista saberá como lidar com a situação em benefício do paciente.

Na ab-reação não direta, o hipnotista instrui o sujeito a regredir em um momento da vida dele, onde algum problema foi causado. Esse tipo também é usado apenas para terapias, a diferença para o primeiro é que não se sabe exatamente qual evento irá surgir na realidade do paciente.

A ab-reação espontânea é uma regressão espontânea para um evento traumático. Quando uma pessoa sofre muito emocionalmente ou passou por algum evento traumático, o subconsciente, como proteção, pode impedir que essa carga emocional chegue ao nível consciente. Assim, no momento que o sujeito entra em hipnose, o subconsciente pode entender isso como uma oportunidade para liberar toda a carga acumulada e regredir espontaneamente ao evento. É impossível saber quem é propenso a isso, pois nem a própria pessoa tem consciência, ou lembrança do evento traumático. Esse tipo de ab-reação é muito raro, pois o subconsciente sempre tenta proteger a pessoa, evitando sempre qualquer sofrimento.

Por fim, existe a ab-reação que surge numa regressão recreacional, a qual o sujeito pede para ser regredido para momentos da infância ou até de vidas passadas (dependendo da crença dele). Nesse modelo de regressão, normalmente é instruído para que o sujeito volte a um momento agradável e feliz, para evitar sofrimentos desnecessários. Porém, mesmo sendo raro, em qualquer regressão, é possível que surja uma ab-reação.

Como hipnotista de rua, a única possibilidade é a ab-reação espontânea. Apesar de ser provável que você nunca veja nenhuma, é necessário estar preparado para agir em todas as situações. Há três ideias simples que sempre deverão estar na sua cabeça:

1. Sempre mantenha a calma. Você é a única pessoa em controle, qualquer demonstração de nervosismo, poderá piorar o estado do sujeito e de quem estiver observando. Isso não significa não elevar a voz. É necessário que o sujeito escute suas instruções.
2. Nunca toque o sujeito. Quando você toca, é possível que você ancore aquele estado com o seu toque. Isso significa que poderia acontecer de após meses, em uma situação qualquer, alguém toque ele do mesmo jeito e a ab-reação reapareça.
3. As 10 palavras mágicas: “As cenas somem, e você se foca na sua respiração”. Essas palavras irão interromper o evento (pode ser necessário repeti-las algumas vezes). Qualquer instrução nesse sentido, será efetiva. É necessário entender que, independentemente da reação que o sujeito estiver passando, ele ainda está muito sugestionável e “sob seu controle”. Então, basta lhe dar sugestões, que funcionarão imediatamente.

Após isso, você está em uma situação normal novamente, agora basta dar sugestões positivas, fazer rapidamente o presente hipnótico e tirar o sujeito do transe. Depois não comente o que aconteceu, caso o sujeito pergunte, seja vago, por exemplo “Às vezes nossa mente precisa liberar algumas coisas, é algo que nos faz humanos, mas você foi ótimo!”

Não posso comentar sobre as reações do público ou como agir na rua após ter passado por isso, pois nunca aconteceu comigo e nunca soube de nenhum hipnotista que obteve uma ab-reação espontânea fazendo *street hypnosis*.

MAS E O RAPPORT?

Provavelmente alguns estudiosos e praticantes da hipnose tenham estranhado um livro de hipnose que não mencionou o *rappor*t ou explicou a importância dele. *Rappor*t é uma palavra muito falada no Brasil, mas pouco explicada e muito menos entendida, sempre colocada como o requisito principal para a hipnose. Há até situações onde as pessoas atribuem o sucesso da hipnose ao “bom *rappor*t”, ou quando algo não funciona é normal falar “faltou *rappor*t”.

O interessante é que esse termo é muito pouco usado em cursos de hipnose do exterior, cujo conteúdo é bem superior que do Brasil. O motivo é simples: Quanto menos termos subjetivos forem usados e mais objetivo e direto for a instrução, melhor os alunos aprenderão. O uso de termos como “É necessário mais *rappor*t”, “Com a prática você pega o feeling da

coisa”, “É preciso sentir o momento que o sujeito está pronto” e assim por diante, só faz parecer que há segredos para hipnose funcionar e que você nunca será bom o bastante.

No Brasil, dentro da área de PNL e Hipnose, há diversas definições para essa palavra. Na verdade, *rapport* é uma palavra inglesa que os dicionários definem como: relação marcada por harmonia, confiança, conformidade ou afinidade emocional.

Acho que a explicação mais clara e objetiva, e útil ao nosso contexto, é do Igor Ledochowski: “*Rapport* é o nível de confiança e conforto que outra pessoa sente com você. Quanto mais à vontade a outra pessoa está com você, maior o *Rapport*. Também, quanto mais a outra pessoa confia em você, maior o *Rapport*.”

Quando você se aproxima muito de um estranho na rua, é normal que ele desconfie e se afaste, pois não sabe quem você é, não sabe qual sua intenção em se aproximar, ou seja, não há *rapport* (eles não se sentem confortáveis com a aproximação, pois não confiam em você). Por outro lado, quando você vê dois grandes amigos conversando, é fácil observar que estão totalmente à vontade, ou seja, há um bom *rapport* (estão confortáveis um com outro). O interessante é que esses amigos, provavelmente nunca pensaram: “Preciso fazer isso, para ele se sentir mais à vontade comigo e a conversa fluir melhor, porque aí teremos um melhor *rapport*”, ainda assim, o famoso *rapport* acontece, sem que eles percebam, mas por quê?

Porque isso é algo natural. Se você tem uma boa intenção, natural e inconscientemente a transmitirá, e a outra pessoa sentirá, respondendo também de forma inconsciente. Porém, só por você tentar aplicar alguma técnica de *rapport*, de forma consciente, você já estaria deixando de ser natural, além de não estar focando 100% da sua atenção na outra pessoa. Se fosse você, o que iria preferir? Alguém que está agindo naturalmente com você e lhe dando 100% da sua atenção, ou alguém que está sendo de certa forma artificial, dividindo a atenção com outros pensamentos? Acredito que a primeira opção.

Isso não quer dizer que muitas das técnicas para *rapport* não funcionem, só quer dizer que para terem efeitos realmente significativos, você deve fazê-las de forma natural e inconsciente. Sinta-se à vontade para treiná-las, mas o ponto aqui é que isso não mudará praticamente em nada seus resultados na hipnose de rua, pois você já tem os mecanismos que precisa para saber se a pessoa está pronta para ser hipnotizada ou não. Milton Erickson foi claro dizendo que não é necessário *rapport* para a hipnose funcionar. A única coisa necessária é a disposição da pessoa para ser hipnotizada.

Complemento sobre *rapport*:

Apenas se concentre no conceito do H+ (vídeo na parte complementar 1), assim conseguirá um excelente *rapport* naturalmente. Além disso, como estudo do conceito da intenção, assista ao vídeo “*O Poder de um Obrigado*”, ou vídeos similares do canal John Leitão do Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=9sTFi1BSZ2w>), nesse vídeo aparentemente de pegadinha, John consegue criar excelentes reações nas pessoas apenas às agradecendo, sem motivo algum. Sua intenção positiva do H+ deve ser similar a intenção que ele tem nos vídeos dele, pois a hipnose é um presente.

HIPNOSE COM FAMILIARES

Alguns fatores que dificultam a hipnose em familiares são: medo de expor algo que não gostaria que você saiba, sensação de estarem submissos (ou qualquer outro desconforto), não levar a sério o processo, achar engraçado, tentar ajudar no processo, analisar como você faz, e não conseguir vê-lo como o hipnotista. Analisaremos como proceder em um caso raro, onde existam todos esses fatores ao mesmo tempo.

1. Primeiro, esqueça o fato de querer se comportar como o mago nesse momento, seja o mago por saber se adaptar e ocultar seu poder, se tornando apenas uma pessoa que aprendeu uma coisa legal. Isso elimina um pouco a sensação de serem submissos.
2. Dê uma explicação sobre o que é a hipnose, eliminando os medos e deixando claro que ele continuará consciente. Isso resolve a maioria dessas barreiras.
3. Aumente a expectativa falando que ele irá reviver emoções de quando assistiu algum filme que gostou muito, ou de algum momento ótimo que viveu no passado. Combine com ele as sugestões ou fenômenos que ele tem interesse de experimentar.
4. Estabeleça uma espécie de contrato verbal (ao invés do aperto de mão), no qual você fará ele passar por essas experiências boas se, e somente se, ele seguir exatamente suas instruções. Diga que ele é livre para recusar qualquer instrução, a qualquer momento, mas para isso precisa abrir os olhos e interromper, falando o que não gostou. Fale que há algo muito importante para tudo funcionar, então diga: “Não tente me ajudar, não pense, não analise ou não adicione nada mentalmente ao que eu falar, apenas escute e deixe sua mente o levar”. Depois disso, pergunte se ele concorda. Não se importe de falar tudo isso de forma informal, mas mostre que está levando a sério.
5. Ainda antes da indução, observe o ambiente, se há algo que possa deixá-lo desconfortável. Por exemplo, numa situação com outros parentes próximos, ele pode concordar com tudo só por diversão, sem estar disposto a seguir realmente as instruções.
6. Faça a indução de Elman. Se ele demonstrar achar graça, diga no mesmo tom de voz inicial: “você pode rir, não tem problema, porque cada vez que você ri, você fica mais relaxado, isso...”, a risada parará logo, então comece uma visualização, com as sugestões que combinaram. Não demore mais de 5 minutos entre o início da indução e o despertar, então pergunte como foi a experiência, peça para detalhar o que sentiu. Converse sobre qual será a próxima sugestão e repita o processo de forma mais rápida. Por ser rápido, facilita ele querer e pedir para fazer novamente com outras sugestões. Nesse ponto, ele provavelmente estará aberto para qualquer outro tipo de indução e fenômenos, e poderá ser um ótimo sujeito para suas práticas.

Esse procedimento pode ser usado mesmo para desconhecidos que temem a hipnose e pode (e deve) ser bem reduzido de acordo com as barreiras do sujeito. A ideia principal aqui é se tornar apenas um guia de uma experiência interessante de visualização ou relaxamento, onde eles sempre estarão no controle.

PERMANOSE

Mesmo após emergir do transe hipnótico, por um período entre 20 segundos a 10 minutos, dependendo do sujeito, ele continua suscetível a suas sugestões e, às vezes, até a sugestões de outros. Você pode aproveitar esses momentos para induzir fenômenos sem transe, e principalmente para melhorar o estado e bem-estar dele, através de sugestões positivas.

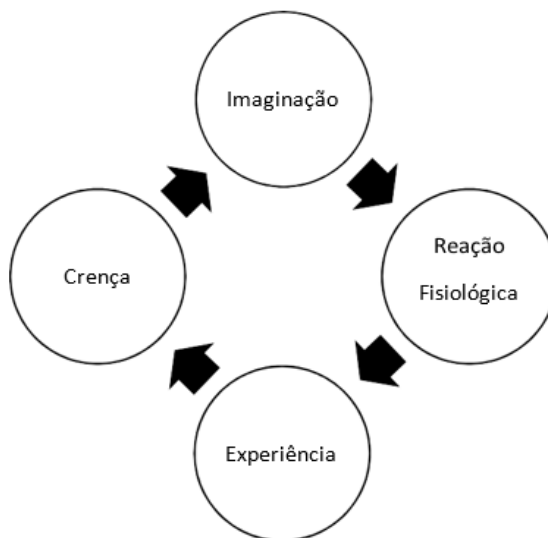
Além disso, é importante ter esse conceito em mente pela segurança do próprio sujeito. Dependendo da situação, pode ser recomendado que você fique com o sujeito até se certificar que o efeito da permanose passou totalmente.

FENÔMENOS SEM TRANSE

A principal diferença aqui é quem cria a realidade do sujeito. Enquanto no processo tradicional a sua sugestão cria a realidade dele de forma direta, no processo sem transe o hipnotista guia o sujeito para ele mesmo criar uma realidade interna, para que o fenômeno seja possível.

Um mito comum é que fenômenos sem transe, mesmo os mais simples são mais demorados para conseguir, ou até mais difíceis, em comparação com fenômenos com transe. Obviamente, após a pessoa já estar em transe sonambúlico, com a super sugestão, qualquer outra coisa será mais lenta e mais difícil, porém se o sujeito atento, concentrado e seguindo suas instruções, conseguir um fenômeno simples pode ser muito mais fácil e rápido do que fazer uma indução formal.

De acordo com as regras da mente já estudadas, é possível perceber que quando uma regra é acionada, se forma um *loop hipnótico* (proposto por James Tripp) o qual ajuda bastante a entender o processo de formação de um fenômeno.



O caminho mais fácil para entrar no loop é a imaginação, pois é fácil para o sujeito imaginar algo que você pediu. Se você já fez algumas demonstrações com a hipnose (com transe), realizou fenômenos e todos o enxergam como O HIPNOTISTA, então você pode começar pela crença que eles têm em você. Será mais fácil, pois as pessoas acreditarão que você tem alguma espécie de “poder” e desligarão o fator crítico momentaneamente para suas sugestões.

Nas ruas, frequentemente há pessoas interessadas, mas que têm medo. Então a “hipnose sem transe” pode ser muito útil nesses casos, pois permite que o sujeito tenha experiências mesmo com medo. Uma ótima forma de agir, no passo 2.2 (quando há pessoas com medo), é falar com empolgação: “Vamos fazer algo que nem é a hipnose ainda, de olhos abertos mesmo, só para testar a concentração de vocês. Façam assim com as mãos...” Então estique suas próprias as mãos e comece a rotina das mãos coladas.

MÃOS COLADAS (SEM TRANSE)

Este é o fenômeno mais fácil e rápido de se obter. Como em tudo na hipnose, o sujeito precisa estar concentrado e seguindo suas instruções.

1. Peça para o sujeito esticar os braços e juntar as mãos, com os dedos entrelaçados (imagem abaixo), ao mesmo tempo que você demonstra como fazer.
2. Certifique-se que as mãos do sujeito estão bem juntas, as pressionando.
3. Peça para o sujeito olhar num ponto fixo.
4. Dê as sugestões para as mãos não descolarem, numa contagem até 5, seguindo o modelo: falar o que acontecerá, descrever acontecendo e falar o que aconteceu (a cada número da contagem pressionar a mão do sujeito com os dedos).



Exemplo: “Faz assim com as mãos, deixa as mãos bem juntas. *apertar as mãos do sujeito* Isso mesmo. Agora só olha nesse ponto fixo aqui, na sua mão. Vou contar de 1 a 5, e no 5 essas mãos estarão totalmente coladas. Concentre-se nessa ideia, acredite nisso que isso acontecerá. 1, elas começam a se colar agora. 2, a cola começa se secar. 3, imagina um bloco de concreto em volta dessas mãos. 4, a cola seca totalmente, quanto mais tentar soltar, mais coladas ficam. 5, totalmente coladas, tenta soltar e não consegue, pode tentar.”

Entendendo o processo:

1. Apesar da posição fazer parte da rotina, aqui já se observar o comprometimento do sujeito com o processo. Ele deve seguir as instruções sem hesitar e demonstrar genuíno interesse pelo processo.
2. Ao pressionar a mão do sujeito, se inicia o loop hipnótico pela reação fisiológica. Além disso, o fato da mão se manter bem junta, continuará alimentando o loop.
3. Esse passo é crucial, para garantir o engajamento e a atenção do sujeito com o processo. Através da atenção focada mais a imaginação que será possível atravessar o fator crítico. Não avance até que o sujeito esteja olhando a apenas um ponto, sem desviar o olhar.
4. As sugestões completam e reforçam as outras partes do loop. A contagem é importante para o sujeito ter a sensação do efeito se intensificando (intensificando o loop). Após pedir para que tente soltar, deixe que tente por só alguns segundos, então fale “quando estalar os dedos, as mãos se soltam”, se o sujeito tentar por muito tempo, eventualmente soltará e poderá não perceber que funcionou.

Lidando com as possibilidades:**O sujeito não parece disposto em seguir as instruções nos passos.**

Repita as instruções, assegure-se de que está sendo claro para o sujeito. Se ainda assim, não sentir que o sujeito está muito interessado ou disposto, dispense-o, como já explicado na parte prática.

O sujeito desvia o olhar no meio da contagem.

O ideal é executar a rotina ao lado do sujeito, pois se você estiver bem à frente, a tendência natural das pessoas é querer olhar nos olhos de quem está falando. Enquanto realiza a rotina, ao lado, olhe a mão do sujeito, mas sempre repare no seu olhar, para se certificar que está sempre fixo em um único ponto.

Se o sujeito desvia o olhar, repita imediatamente de forma firme “Olha aqui, só pra esse ponto fixo.” Se ainda assim ele desvia o olhar, interrompa a rotina e explique a importância de manter a atenção e o olhar fixo, ou apenas o dispense. Se o olhar não estiver fixo, é provável que as sugestões não sejam efetivas e o sujeito solte as mãos.

O sujeito solta as mãos no final.

Apesar de ser possível verificar se os sujeitos estão atentos e receptivos às instruções, não é possível saber a concentração mental nem as crenças deles. Assim, alguns poucos sujeitos soltarão as mãos, então apenas diga a verdade: “Por algum motivo, nesse momento você não conseguiu se concentrar. Sentiu alguma coisa na hora de soltar? Ou sabe porque não deu certo?”

Perguntando dessa forma, haverá alguns sujeitos que falarão que realmente sentiram colar um pouco, e vão considerar um sucesso a rotina. Alguns até pedirão para tentar novamente, alegando que se concentrarão mais. Esses geralmente ficam com as mãos totalmente coladas na segunda tentativa.

Outros sujeitos até sabem o motivo de não ter dado certo, por isso é importante a segunda pergunta. Geralmente falam que não conseguiram se concentrar, pois estão preocupados com outra coisa. Ou falam que ficaram com medo durante o processo.

Se o sujeito respondeu negativamente às duas perguntas, mas você percebe que ainda está interessado, explique que é normal: “...no dia a dia às vezes não conseguimos nos

concentrar”. Em todos os casos de “falha” da rotina, pode ser feito “teste análogo”, como as mãos ou dedos magnéticos, pois há sujeitos que são muito suscetíveis, porém não colam as mãos.

Complemento:

Essa rotina é muito simples e não necessita mais do que 30 segundos para realiza-la. Porém, é muito comum ver pessoas que levam mais de 5 minutos nessa rotina. O motivo disso é a falsa crença que quanto mais sugestões e mais tempo levar o processo, maior a chance de funcionar. Em geral, demorar muito atrapalha, pois vai se tornando cada vez mais cansativo manter a concentração, além de se tornar entediante para o sujeito. Sendo assim, o tempo máximo ideal para essa rotina deve ser de 50 segundos, após esse período é muito provável que o sujeito disperse a atenção.



Também é comum fazer com que os sujeitos entrelacem os dedos com as mãos viradas (imagem acima), pois assim é naturalmente mais difícil separar as mãos, já que há um efeito fisiológico muito maior. Porém, não gosto de executar essa rotina com as mãos dessa forma, uma vez que é uma posição mais desconfortável para o sujeito, o que pode atrapalhar a concentração de acordo com o tempo que a rotina se prolonga. Particularmente, com as práticas tenho visto que a taxa de sucesso com as mãos na posição normal é igual. Além disso, algumas pessoas percebem a dificuldade fisiológica do processo e acham que é isso que as impediu de separar as mãos (o que às vezes é verdade).

Normalmente, rotinas simples como esta acabam sendo executadas de formas muito extensas e com muitos elementos fisiológicos, desnecessariamente. A origem dessas adulterações é a insegurança no processo e o medo de “falhar”. Por isso é muito entender o conceito e as razões pelas quais o fenômeno funciona, assim como entender que a hipnose é algo que acontece com o sujeito, se ele colaborar. Por isso, você nunca deve se frustrar se o fenômeno não funcionar, até porque esse medo e insegurança fazem com que a chance de não funcionar aumente ainda mais.

James Tripp tem um curso online completo sobre hipnose sem transe, onde é explicado diversas rotinas e conceitos sobre o assunto:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQQ5sNYyI4mTfW9cxKdCiFZkA7-r36OwP> -

Curso Hipnose Sem Transe – James Tripp

FLASH HIPNÓTICO (Hipnose em Segundos)

Você aprendeu que há todo um processo a ser seguido até o momento em que a hipnose, como é conhecida, efetivamente acontece. É necessário uma espécie de preparo, do sujeito ou do ambiente, para que a mágica aconteça. Como visto no passo 1, por mais rápido que seja esse processo, ainda assim é necessário se apresentar e introduzir que em breve acontecerá algo diferente. Por isso, em muitas situações não é possível utilizar o processo demonstrado aqui, principalmente em situações adversas, onde o tempo é curto.

Porém, o que você faria precisasse utilizar o seu “poder” nessas situações? Por exemplo, um desconhecido se machuca na rua, ou encontra alguém sofrendo com fortes dores repentinas? Como usar a hipnose em momentos emergenciais?

Pensando nessas situações, estudando e testando diferentes conceitos da hipnose, desenvolvi uma técnica muito efetiva que pode ser usada em segundos, sem necessitar seguir nenhum dos passos ensinados na parte prática, o flash hipnótico.

Como fazer?

1. Diga que contará até 3, e no 3 a dor aliviará quase completamente, ou até completamente.
2. Assegure-se que o sujeito entendeu, perguntando “tudo bem?”
3. Aproxime sua mão do rosto do sujeito, sem tocar, enquanto começa a contagem.
4. Apenas no número 3, segure a cabeça do sujeito pelas têmporas e a balance rapidamente ao mesmo tempo que dá a sugestão: “Totalmente aliviado agora”. (O tempo de balanço e sugestão é de meio segundo aproximadamente.)
5. Pergunte se já está bem? Se a dor não tiver passado completamente repita o processo mais uma ou duas vezes.

Entendendo o processo:

A teoria que existe por trás desse processo é a mesma teoria das induções instantâneas. A mente entende o que acontecerá, e no momento da contagem do número 3, o balançar da cabeça é um choque para o sujeito, liberando adrenalina e ativando a resposta instintiva da amígdala, de correr, travar ou lutar (flight, freeze, fight), o que desliga o fator crítico por uma fração de segundo (momento que é dada a sugestão de alívio da dor).

Complemento:

Esta é uma técnica originalmente criada para alívio de dores, tornando possível aliviá-las em poucos segundos, porém já está sendo usada com sucesso para eliminar diversos sintomas como frio, calor, enjoo, sono e até fome.

O mais impressionante desta técnica é a efetividade. Funciona praticamente 100% das vezes que é usado para dores, mesmo quando utilizado por pessoas totalmente leigas na área de hipnose. Pela minha observação, 20% das vezes a dor é eliminada completamente com apenas uma aplicação, 60% das vezes são necessárias 2 aplicações e 20% das vezes são necessárias 3 aplicações.

Esta técnica funciona como um analgésico farmacológico (de efeito instantâneo), a dor é eliminada na hora, porém se a causa da dor persistir, ela retornará dentro de 30 minutos geralmente.

Perguntas Frequentes sobre o Flash Hipnótico:

Como é algo muito novo, ainda eu e diversos leitores fazemos muito testes para entender mais sobre o flash hipnótico, caso tenha curiosidade, fiz uma pequena lista de perguntas que já foram respondidas sobre isso.

Como é possível saber que funciona sem contexto, sem seguir passos da hipnose tradicional, em qualquer situação?

Já foi testado por mim e mais algumas pessoas, a utilização do flash em completos estranhos, sem ao menos dar tempo de reação, para que soubessem que faríamos algo. Por exemplo, era escutado alguém se queixando da dor e o hipnotista chegava por trás falando “No 3 a dor sumirá. 1, 2, 3, a dor sumiu!” e funcionou em todas as vezes testadas (até o momento por volta de 15 testes)

Funciona para que tipos de sugestões? Por que para dor funciona melhor?

Provavelmente funciona melhor para dor, pois é uma sugestão que é positiva para o sujeito em todas as formas. Porém, se o conceito é dar a sugestão no momento do choque, qualquer sugestão pode ser dada, inclusive as de entretenimento, como colar mão, perder a voz. “Contarei até 3, no 3 suas mãos estarão coladas. 1, 2, 3. Bem coladas agora!”

Para testes, já foi utilizado até sugestões contra a vontade do sujeito, como ter uma dor de cabeça. (Não funcionou em 100% dos casos)

O sujeito ser mais ou menos susceptível influencia na efetividade do Flash?

Não. O que parece influenciar mais é a origem e intensidade da dor. O flash hipnótico já foi usado com 100% de sucesso em caso de dores, mesmo com sujeitos que nunca conseguiram experimentar nenhum tipo de sugestão ou fenômeno com a hipnose tradicional. Inclusive, não é necessário nem que o sujeito acredite ou leve a sério a técnica.

Quebrar o estado, mudando a atenção do sujeito para longe da dor, após aplicar a técnica, não a torna mais eficiente?

Não sei. O que busco é a forma mais simples e mais rápida possível. Já fiz diversos testes quebrando o estado e não consegui reparar nenhuma mudança na eficiência da técnica. Porém isso é uma coisa difícil de se testar, pois já funciona muito bem dessa forma.

O quer dizer com “funcionar 100% das vezes em casos de dores”? Nunca falhou?

Após eu chegar na forma descrita acima, já realizei pelo menos 90 vezes para dores, e não funcionou apenas em dois sujeitos: ambos haviam “apostado” uma recompensa, se funcionasse neles. Fora isso, já aconteceu em uns 5 casos da dor passar, mas retornar em menos de 30 segundos.

Obviamente, antes de aplicar da forma descrita, havia muitos mais casos em que não funcionava, alguns que até piorava a dor.

Esta é a melhor forma de lidar com dores?

Não posso afirmar que é a melhor forma, porém a mais rápida e tem uma efetividade aparentemente maior que as técnicas tradicionais.

As técnicas tradicionais da PNL, para aliviar dores, envolvem submodalidades (visualizações de imagens) e levam de 2 a 10 minutos para serem utilizadas, outra questão um tanto polêmica é se essas técnicas de visualização podem eliminar permanentemente uma dor que era o sintoma de uma causa mais grave, por exemplo o início de um tumor. Nessa hipótese, com a dor eliminada, o tumor poderia se desenvolver sem o sujeito nunca mais sentir um sintoma. Particularmente, pelo instinto de autopreservação acredito que nenhuma dor desse tipo pode ser eliminada permanente. De qualquer forma, já foi testado que com o flash hipnótico, a dor retorna em pouco tempo se a causa continua.

Porém, uma vantagem da técnica de visualização, é que o sujeito pode realizar sozinho, sem a necessidade do hipnotista.

Quais foram as principais mudanças na evolução da técnica e quais os detalhes para a versão atual?

As principais variações nos testes foram na pressão que os dedos seguram e a forma/tempo de balançar.

Os dedos devem segurar firme, porém sem nenhum tipo de força, pois só assim é possível balançar a cabeça facilmente, de forma rápida. O balançar dura meio segundo, e nesse tempo a mão empurra e puxa a cabeça 4x (empurra, puxa, empurra, puxa).

Não é necessário perguntar “Tudo bem?” no passo 2, porém é a forma que faço, não sei se altera a eficiência.

Já observei que as pessoas que aplicam a técnica balançando a cabeça por mais tempo, conseguem resultados melhores do que as que balançam muito pouco ou que tocam a cabeça do sujeito de forma muito delicada.

Eu costumo sempre segurar a cabeça com a mão direita (sou destro) enquanto deixo minha mão esquerda no ombro da pessoa, como um toque maternal, para passar segurança, praticamente nunca testei a aplicação sem tocar o ombro, porém creio que não influencia.

Quais os casos de sucesso mais surpreendentes do Flash Hipnótico?

Médicos que aliviaram dores intensas; melhorar torcicolo de 4 dias; acalmar sujeito em pânico, por conta de turbulência em voo; eliminar soluço que ocorreu o dia inteiro, eliminar dor por telefone (foi usado um baralho alto, no lugar de balançar a cabeça).

PERGUNTAS ESPECÍFICAS

Aqui serão respondidas algumas perguntas mais pontuais feitas pelos assinantes do canal e membros do grupo mestre da hipnose. Em geral, as informações aqui terão apenas caráter de curiosidades, pois não possuem muitas finalidades práticas.

Qual a diferença entre inconsciente e subconsciente?

Na parte teórica há um modelo que mostra essa diferença, mas, para muitos, esses dois termos são apenas sinônimos. Há explicações sobre isso das mais simples às mais complexas na internet, porém este conceito não altera em nada o processo ou o resultado. Escolha qual acha mais adequado para você, ou faça como eu, simplesmente não se importe com isso.

Qual a relação entre uma pessoa sonâmbula (que anda dormindo) e um sonambúlico (que é facilmente hipnotizado)?

O sonambulismo tradicional é um distúrbio do sono, possui ligação genética, e pode estar relacionado a condições de saúde ou até a medicamentos. Nesse estado, a pessoa também é muito suscetível a sugestões. A diferença é que ela não tem consciência, pois está dormindo, e, após ser acordada, raramente lembra do ocorrido.

A definição de “sonambulismo” para um estado hipnótico surgiu antes do termo hipnose, na época de Franz Mesmer, um médico alemão que supostamente curava seus pacientes com energias magnéticas. Certa vez, um de seus alunos, após experimentos, viu um menino de olhos fechados como se estivesse dormindo, mas o menino obedecia imediatamente quando lhe ordenavam algo, sem abrir os olhos. Então o aluno de Mesmer denominou sua descoberta de “sonambulismo”, porque o sujeito realizava ações quando estava aparentemente dormindo.

Algumas pessoas falam que sonâmbulos são mais fáceis de serem hipnotizados. Até então, eu nunca encontrei nada que falasse sobre essa relação, porém continuarei pesquisando. O curioso é que o tratamento com hipnose já foi comprovado como sendo muito eficiente para reduzir as ocorrências de pessoas que sofrem de casos mais extremos de sonambulismo noturno.

É possível hipnotizar animais?

Não. Animais não entendem a linguagem verbal, além de não possuírem uma mente crítica. Há vídeos que demonstram “hipnose” em animais, mas na verdade isso é chamado tanatose, um processo que os fazem ficar imóveis por alguns instantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=oTG2-s5u6H4> - Conheça o hipnotizador de animais

Se a pessoa rir enquanto está em transe, significa que está fingindo?

Não. De novo, o transe hipnótico não tira a consciência do sujeito. Se ele continua ouvindo tudo, ele pode reagir de qualquer forma como rir, chorar, se mexer, ou até abrir os olhos e sair do transe. Inicialmente, o reflexo para entrar em transe pode ser involuntário, mas depois o sujeito continua no transe porque é algo agradável.

Hipnotizar crianças é mais fácil ou mais difícil?

Essa questão é frequente, pois vários hipnotistas falam que é mais fácil, porém na prática as crianças normalmente são inquietas e não relaxam como um adulto. Se você procura um transe hipnótico similar ao de um adulto, corpo totalmente relaxado e perfeitamente imóvel, realmente pode ser mais difícil. Mas, se seu objetivo é hipnotizar e dar sugestões, então é muito mais fácil, porque uma criança ainda não tem um fator crítico totalmente funcional para julgar as sugestões como possíveis ou não.

Há algumas observações importantes para a hipnose nas crianças:

- Como o primeiro pré-requisito para hipnose é que o sujeito siga as instruções, se a criança não tiver uma motivação para fazer o que você falará, não funcionará. A motivação pode ser tão simples quanto: “Vamos brincar de um jogo de faz de conta que aprendi? É muito legal.”
- Não é necessário ter o relaxamento para hipnose, basta fazer a criança colar os olhos com o Elman e ligar esse resultado com qualquer outra coisa. Mesmo que elas estejam se mexendo, ou falando, isso não atrapalhará.
- Se você não está buscando o relaxamento, não diminua o ritmo da fala, ou abaixe o tom de voz. Fale com a criança como se estivesse conversando normalmente, caso contrário, ela poderá ficar entediada ou ansiosa para acabar logo.

<https://www.youtube.com/watch?v=vL4DPRxa5II> - Hipnose - Signo Sinal em Crianças

É possível hipnotizar sem falar em hipnose?

Sim. Como já foi explicado, a expectativa da hipnose ocorrer não é fundamental para o processo funcionar. Na verdade, pode ser até recomendado não falar em hipnose em algumas situações, por exemplo: com crianças, com grupos religiosos tradicionais ou com pessoas que você sabe que têm medo de hipnose. Mesmo na hipnose de rua, é possível abordar falando que irá demonstrar o poder da mente através de um exercício de visualização, funciona muito bem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aqui você aprendeu que a hipnose não é um poder, mas saiba que essa habilidade lhe dá um imenso poder. O poder de mudar o estado de uma pessoa, o poder de melhorar o dia de alguém, ou até mesmo o poder de transformar uma vida. Então saia e use isso! Divulgue essa capacidade que cada um tem dentro da própria mente, seja uma força do bem com a hipnose. E saiba que isso é possível usando apenas uma técnica: o presente hipnótico. Agora imagine o que seria possível fazer, se conhecesse mais ferramentas para ser usada após a hipnose? Técnicas para causar mudanças permanentes? Técnicas terapêuticas? O caminho pode estar só começando.

A hipnose já evoluiu muito até chegar no conhecimento hoje transmitido pelos mestres contemporâneos, onde todos eles relatam, sem exceção, que essas novas descobertas surgiam aos poucos e ao acaso, após muitos testes e experiências. Porém, provavelmente ainda há muita coisa para ser descoberta e melhorada. A vontade de Elman sempre foi que os novos estudantes aproveitassem o seu legado e continuassem a evoluir essa arte a partir de onde ele parou. Então ouse! Experimente mudar. Faça aquilo que ainda não está escrito. Quem sabe você não se torna o próximo mestre da hipnose?

BIBLIOGRAFIA

- ANDREWS, Sean Michael. **Who, Me? How to Choose The Best Volunteers**. Self-published. 2014.
- ASCH, S. E. **Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments**. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership, and men*. Pittsburgh: Carnegie Press, 1951.
- BANDLER, Richard; GRINDER, John. **Sapos em princípios - Programação Neurolinguística**. São Paulo: Summus Editora, 1982.
- BAUER, Sofia. **Hipnose Ericksoniana passo a passo**. Campinas: Editora Livro Pleno, 2000.
- BENHAM, Grant; NASH, Michael R. **The Truth and the Hype of Hypnosis**. *Scientific Mind and Thought*, vol. 16 número 2, publicado em 22 de junho de 2005.
- BERNS, G. S., CHAPPELOW, J., Zink, C. F., Pagnoni, G., Martin-Skurski, M. E., & Richards, J. **Neurobiological correlates of social conformity and independence during mental rotation**. *Biological Psychiatry*, 58, 245–253, 2005.
- BROWN, Derren. **Tricks of the Mind**. London: Channel 4 Books, 2006.
- CARREIRO, Antônio. **Janela da Alma: Hipnose e psicoterapia, etiologia e prática**. 2007.
- CHASE, Jonathan. **Deeper and deeper**. Devon: Academy of Hypnotic Arts, 2005.
- DRIVER, Janine. **You Say More Than You Think**. New York: Three Rivers Press, 2010.
- ELMAN, Dave. **Hypnotherapy**. Glendale: Westwood Publishing, 1964.
- ESTABROOKS, George. **Hypnotism**. New York: E.P Dutton, 1957.
- FACIOLI, Adriano. **Hipnose: fato ou fraude?**, Campinas: Átomo Editora, 2006.
- FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. **Hipnose na prática clínica**. São Paulo: Atheneu, 2003.
- HILGARD E. R. **Hypnotic susceptibility**. New York: Harcourt, Brace & World, 1965.
- HILGARD, E. R. **A neodissociation interpretation of hypnosis**. In SJ Lynn and JW Rhue, eds. *Theories of hypnosis: current models and perspectives*. pp. 83-104. New York, Guilford Press, 1991.
- HILGARD, E. R. **A neurodissociation interpretation of pain reduction in hypnosis**. *Psychological Review*, 80,396-411, 1973.
- HILGARD, E. R. **Hypnotic susceptibility scales under attack: an examination of Wetzenhoffer's criticisms**. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 29: 24-41, 1981.
- JACQUIN, Anthony. **Reality is Plastic: The Art of Impromptu Hypnosis**. Derby: published by Anthony Jacquin of UKHTC. 2007.

KASSIN, Saul; FEIN, Steven; MARKUS, Hazel Rose. **Social Psychology**. Cengage Learning: Stamford, 2013.

KEPLER, Lars. **O hipnotista**. São Paulo, Porto Editora, 2014.

KIRSCH, Irving; SILVA, Christopher E.; COMEY, Gail; REED, Steven. **A spectral analysis of cognitive and personality variables in hypnosis**: Empirical disconfirmation of the two-factor model of hypnotic responding. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, vol I, 167-175.

MCGILL, Ormond. **The New Encyclopedia of Stage Hypnotism**. Carmarthen: Crown House Publishing, 1996.

MILGRAM, S. **Obedience to authority**: An experimental view. New York: Harper & Row, 1974. R., Jerry. A. Hipnose & Bíblia. E-book disponível em: <http://bit.ly/100dKt6>

MOURO, Henry. **Handbook of Suggestive Therapeutics Applied Hypnotism Psychic Science**: A Manual of Practical Psychotherapy, Designed Especially for The General Practitioner of Medicine and Surgery. St. Louis: Mosby Company. 1913.

RASMUSSEN, Jorgen. **Provocative Hypnosis**. Norway: Self-published by Jorgen Rasmussen. 2008.

SKINNER, B. F. **O comportamento verbal**. São Paulo, Cultrix: 1978.

WEINER, Irving B.; FREEDHEIM, Donald K. **Handbook of Psychology, History of Psychology**. Nova Jersey, John Wiley & Sons, 2003.

WEISSMANN, Karl. **O hipnotismo. História, Teoria e Prática da Hipnose**. Rio de Janeiro, Ed. Prado, 1958.

QUAL PRÓXIMO PASSO?

Como ser um hipnoterapeuta

No Brasil, não há nenhuma legislação específica sobre o uso da hipnose, muito menos parâmetros sobre cursos que formam profissionais supostamente capacitados para utilizar a hipnose na área da saúde. O resultado disso são cursos e profissionais atuando de formas cada vez mais diversificadas, subjetivas e sem nenhum referencial de qualidade.

Apenas utilizando os conhecimentos deste livro, é possível conseguir facilmente muitos clientes e se passar por um bom hipnoterapeuta, pois criar fenômenos hipnóticos em poucos minutos é algo que impressiona qualquer leigo (e até algumas pessoas que se dizem hipnotistas). Porém, atuar como hipnoterapeuta sem ter 100% de confiança em sua competência para atingir os resultados que esperam de você, é no mínimo desonesto. Mas como seria definido um hipnoterapeuta competente?

Para responder essa pergunta, vamos seguir o nível padrão dos conceitos deste livro, ou seja, será levado como base o nível mais elevado de hipnoterapia no mundo.

Um profissional da hipnose deve ser um especialista máximo no assunto, sabendo aplicar esta ferramenta em praticamente tudo o que for possível de ser aplicada. Dessa forma, o hipnoterapeuta deve ser competente, ao menos, para:

- Sempre alcançar o nível de sonambulismo no consultório, com qualquer tipo pessoa, mesmo as consideradas resistentes;
- Tratar os principais casos em no máximo três sessões (traumas, fobias, alcoolismo, depressão, tabagismo, perda de peso etc.);
- Saber utilizar diferentes técnicas de regressão, de acordo com o cliente (técnicas diretas, indiretas, emocionais);
- Utilizar a hipnose em qualquer situação, inclusive situações de emergência (acidentes, crises emocionais repentinas);
- Saber ensinar qualquer pessoa como utilizar a auto-hipnose para benefícios próprios;
- Lidar com qualquer tipo de ab-reação, a ressignificando para algo positivo, em pouco tempo;
- Criar anestésias através da hipnose entre 3 a 5 minutos (para ser viável o trabalho juntamente com médicos ou dentistas);
- Possibilitar partos sem dores (trabalho juntamente com obstetras);
- Induzir e saber utilizar o estado de coma hipnótico;
- Montar um consultório da forma adequada;
- Fazer um marketing adequado, garantindo clientes constantes;
- Escolher os casos que trabalhará, sabendo identificar e recusar àqueles que a hipnose não pode resolver;
- Criar as próprias técnicas e avançar o conhecimento da hipnose;

Para adquirir todas essas competências, há dois caminhos: estudo e prática autodidata, ou curso presencial de hipnoterapia (de qualidade).

Estudo e Prática Autodidata

Sim, é possível se tornar um ótimo hipnoterapeuta sem um curso presencial e com baixo investimento monetário. Com a existência da internet, não existem segredos não contados, ou conhecimentos escondidos. Porém, por esse caminho é necessário esforço e tempo muito maior. Eu, particularmente, precisei seguir este caminho quando iniciei, por falta de opções. Então, isto são apenas indicações baseadas na minha experiência.

Primeiro, é imprescindível o domínio da língua inglesa. Há diversos artigos, vídeos, livros e outros materiais gratuitos na internet, porém 90% dos conteúdos de qualidade são em inglês. Além disso, há fóruns de discussões onde hipnotistas e hipnoterapeutas experientes debatem casos, e até tiram dúvidas com outros. Dois sites recomendados, onde há fóruns e também materiais, são: hypnosisonline.com e www.hypnothoughts.com

Após adquirir uma boa noção através dos conteúdos gratuitos, o principal livro de leitura obrigatória é Hypnotherapy de Dave Elman. Então, o próximo passo é investir em vídeo-aulas de hipnoterapia (há cursos à distância que ensinam praticamente todos os tópicos da página anterior). Assim, sabendo demonstrar o seu conhecimento, é possível firmar parcerias para trabalhos voluntários em autoescolas, clínicas, consultórios, hospitais etc., onde poderá praticar e adquirir a confiança necessária para começar a vender seus serviços. Outra forma de iniciar as práticas é trabalhando com traumas e fobias de conhecidos (não próximos), pois geralmente são bem fáceis de resolver. Nesse ponto você já será um hipnoterapeuta mais competente que muitos no Brasil.

Além disso, é importante saber que não há motivos para se sentir inseguro antes de praticar, pois com o mínimo de conhecimento no assunto você não fará mal a ninguém, o máximo que pode acontecer é não conseguir o resultado desejado. Milton Erickson já afirmava que a hipnose por si só, não pode causar mal a ninguém. Rachel Rhodes, psicóloga renomada de Oxford, dizia: “O único perigo da hipnose é que não é perigosa o suficiente”. Portanto, estude e pratique tudo o que puder.

Obs.: Para mais indicações específicas de materiais, cursos à distância ou até dicas de como aprendi inglês para estudar hipnose, envie um e-mail para mestre@mestredahipnose.com

Curso Presencial de Hipnoterapia

Certamente, este é o caminho mais fácil e rápido. Isso, se o curso for completo e de qualidade, caso contrário seria apenas mais um certificado. Um curso completo significa que em um único curso o aluno adquira (pelo menos) as competências citadas na página acima, pratique exaustivamente as técnicas sob supervisão, e se sinta seguro e confiante para atuar como um hipnoterapeuta profissional, sem sentir necessidade de presenciar outros cursos.

Não haveria sentindo essa explicação, sem uma indicação. Portanto, apresento e deixo a propaganda do novo parceiro da marca Mestre da Hipnose, o melhor centro de treinamento do mundo em hipnoterapia, OMNI Hypnosis Training Center.

Fundado em 1979 pelo Mestre Gerald Kein (aluno do Dave Elman), é maior centro de ensino de hipnose presencial e a distância do mundo. Hoje, possui centros de treinamentos autorizados em 13 países, que são sinônimo de qualidade e excelência no ensino da hipnose.

O OMNI sempre se focou em dar bases sólidas e completas a seus estudantes, para que eles se tornem os melhores profissionais possíveis, sendo bem-sucedidos em qualquer área que atuem. Por esse motivo, o centro já formou estudantes que hoje são grandes nomes da hipnose mundial, como:



- **Stephen Parkhill** conseguiu feitos incríveis utilizando a hipnose em pacientes com câncer, escreveu um livro (Answer Cancer) que hoje é best-seller.
- **Cal Banyan**, autor de livros 3 sobre o tema e instrutor de hipnose mundialmente renomado.
- **Mark Cunningham**, o mais famoso instrutor de hipnose para casais e relacionamentos.
- **Sean Michael Andrews**, atualmente conhecido como o hipnotista mais rápido do mundo.
- **Brian Weiss**, famoso psiquiatra que se especializou em regressão de vidas passadas.

O OHTC possui a formação em Hipnose básica a avançada, onde o objetivo é ensinar a essência da hipnose e hipnoterapia de forma pura, sempre com o foco direcionado aos resultados rápidos, com conteúdos sólidos e tradicionais que já são usados com sucesso por mais de 50 anos. O treinamento é uma imersão de 7 dias consecutivos, com práticas intensivas e constantes. Atualmente é a formação de hipnose e hipnoterapia mais completa no mundo, com milhares de alunos satisfeitos em mais de 30 países.



O OMNI Hypnosis Training Center é a **única escola de hipnose do mundo que é certificada ISO 9001**. Além disso, o treinamento OMNI assim como processo de hipnoterapia também possuem a mesma certificação de qualidade. Isso é a garantia que, com seu treinamento, suas ferramentas serão da mesma qualidade que as usadas pelos hipnoterapeutas OMNI mais renomados do mundo.



O Curso OMNI é associado da “Guilda Nacional dos Hipnotistas” (em tradução livre), a maior e mais antiga organização de hipnose do mundo. Isso quer dizer que a formação OMNI o torna associado da NGH, lhe concedendo um **certificado reconhecido (com muita credibilidade) em qualquer parte do mundo**.



Hansruedi Wipf é o sucessor do Gerald Kein. Com mais de 30 anos de experiência na hipnose e instrutor OMNI por quase 10 anos, atualmente é presidente da OHTC mundialmente. Hansruedi fala português fluentemente, o que será uma grande vantagem para o curso no Brasil.

CANAIS RECOMENDADOS

Quer sempre assistir mais conteúdo de hipnose de qualidade? Há alguns canais que você pode obter mais informações.

Canais com conteúdo em português:

MESTRE DA HIPNOSE

Canal com intuito de divulgar as técnicas mais avançadas da hipnose, realizadas pelos próprios criadores. Além disso, os vídeos tornam acessíveis aos brasileiros grandes produções relacionadas com hipnose, que são famosas no exterior, como os filmes do Derren Brown.

SUPERMEMÓRIA

Atualmente o maior canal do Brasil de vídeos didáticos sobre hipnose, com 3 novos vídeos por semana.

HIPNOTIME

Demonstra como a hipnose pode ser usada com segurança, em diversos contextos, de forma divertida e interessante, através de vídeos muito bem produzidos.

HIPNOSE NA PRÁTICA

Neste canal, Filipo Lima, realiza entrevistas com grandes hipnólogos brasileiros, sempre buscando divulgar dicas da especialidade de cada entrevistado.

HIPNOTERAPIA SOCIAL

Canal voltado para Hangouts de temas específicos.

Canais com conteúdo em inglês:

Em inglês há muitos vídeos bons avulsos de conteúdos relacionados a hipnose, porém muitos canais não lançam mais vídeos novos e outros há mais vídeos de propaganda para cursos do que de conteúdo. Porém, ainda citaria 4 canais:

JamesTrippTV – Muitos vídeos curtos de dicas e conceitos de hipnose.

Kevin Hogan Channel – Vídeos diversos, principalmente sobre hipnose conversacional.

Mike Mandel – Muitos podcasts que tratam temas diversos e polêmicos sobre hipnose.

Derren Brown – Maior mentalista e hipnotista de entretenimento do mundo.